

I.N.T.R.O.D.U.C.T.I.O.N.

La gymnastique aux engins exerce une grande force de motivation chez les jeunes. La plupart cependant s'y adonnent sans aucune p réparation; malgré leur désir de bien faire ils n'atteignent rarement les résultats valables.

Le but de ce recueil est donc d'orienter le professeur en lui offrant une vraie gamme d'exercices dont l'application progressive et systématique permettra à l'élève de réaliser dans l'immédiat d'abord les éléments simples et faciles et ensuite les mouvements plus compliqués.

Nous n'avons pas la prétention de présenter quelque chose de nouveau. En effet nous avons puisé çà et là les renseignements qu e nous croyons utiles de connaitre. (1)

La répartition de la matière d'enseignement selon les possibilités des élèves, si bien préparés, se situe dans un cadre assez souple tout en respectant les normes scientifiques établies. Ainsi les exercices de la première division peuvent être travaillés aussi bien par les élèves de 10, 11 ou 12 ans.

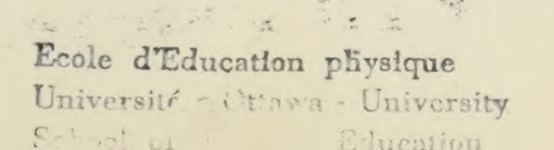
La matière d'enseignement doit être progressif. Il serait donc illusoir de présenter à un élève le 16, 17 ou 18 ans, un exercice délimité dans cette division si préalablement il ne maitrise pas le mouvement plus facile de la même famille dans la division inférieure.

A titre d'exemple, prenons "La Feuillette" à la barre fixe. Nous retrouvons la progression dans l'une ou l'autre des divisions.

Ainsi:

- Chute filée de la st. (10-11-12)
- Chute filée de l'app. (13-14-15)
- Chute filée de st. éc. sur barre (13-14-15)
- La Feuillette (16-17-18)

Afin de présenter un enseignement bien structuré, nous pensons exploiter au maximum les éléments de base des e xercices d'agilité au sol de même que les différents sauts au plinth. Ainsi la réalisation de la "Volte sur le front" nous amène tout naturellement à travailler les "Etablissements par temps de bascule" à tous les engins. etc.



Dans ce recueil d'exercices nous nous proposons un maximum à atteindre. Cependant dans le contexte actuel, à cause de différents facteurs, il semble difficile d'y arriver. Aussi le professeur doit-il faire preuve de jugement dans la fixation de normes exigibles.

OUVRAGES CONSULTES

-Manuel Suisse de Gymnastique Scolaire
Edité par le Dept. militaire fédéral

-La barre fixe
Eugène Mathias
Attinger Frères, éditeur

-The H igh Bar
G.C. Kunzle
James Barrie Book Limited - London

-Trampolining.
Newt. Loken
Gymnastic coach - University of Michigan

-Publication de l'Ecole Fédérale de Gymnastique et de Sport de Macolin
Editions Birkhauser - Bâle

-Les Barres parallèles
Masino - Chautemps
Vigot & Frères - Paris

-La Gymnastique
Gabriel Maucurier

-L' E N S E P

-Précis de terminologie
Fédération Internationale de Gymnastique

-Procédé pour étude des Ex. de la progression pédagogique
Fédération Française de Gymnastique

-The Modern Gymnast

-Gymnastika
Tchécoslovaquie

RMINOLOGIE

sitions fondamentales

us distinguons six positions fondamentales: la station, la position genoux, le siège, le couché, l'appui, la suspension.

tion:	le corps repose sur 1 ou 2 pieds.
genoux:	le corps repose sur 1 ou 2 genoux.
ège:	c'est la position assise.
uché:	le corps repose sur le dos, le ventre ou un coté.
pui:	le corps est maintenu entièrement ou en partie au-dessus du sol ou de l'engin par un ou plusieurs membres.
spension:	le corps est suspendu par 1 ou plusieurs membres.

tuations du corps r rapport à l'engin

r rapport à l'engin ou au sol, le corps peut se trouver dans l'une l'autre des situations suivantes:

térale:	L'axe de largeur du corps est parallèle avec l'axe de longueur de l'engin.
ansversale:	L'axe de largeur du corps est perpendiculaire à l'axe de longueur de l'engin.
lique:	L'axe de largeur du corps forme un angle d'environ 45° avec l'axe de longueur de l'engin. La situation oblique s'explique en partant de la situation transversale: onodira donc p. ex. "obliqu e à gauche" lorsque le gymnaste aura tourné environ 45° autour de l'axe de longueur d u corps.
ciale:	Le corps fait face à l'engin.
rsale:	Le dos est tourné vers l'engin.
stale:	Un côté est tourné vers l'engin. Il faut dire: costal gauche ou costal droit.
tres situations:	Au milieu - en dehors - en dedans - devant - derrière - sur ou sous - au bout (à l'extrémité) - entre - en dessus ou en dessous (au-dessus ou au-dessous), etc.

marque: Une position (station, suspension, etc.) latérale ou transversale est en même temps ou bien faciale ou dorsale ou costale.

S PRISES:

 faisant mouvoir le bras de l'extrême torsion en dedans (pronation) l'extrême torsion en dehors (supination), la main passe successivement par 5 positions différentes que nous définirons selon la partie la main qui se présente au regard.

Nous avons de cette façon:

1) Prise cubitale: le cubitus avec le petit doigt se présentent au regard;
2) Prise dorsale: le dos de la main se présente au regard;
3) Prise radiale: le radius avec le pouce se présente au regard;
4) Prise palmaire: la paume de la main se présente au regard;
5) Prise tournée: le bras est en supination forcé.

Ces prises peuvent être:

Ouvertes: si les cinq doigts se trouvent d'un même côté;
Fermées: si le pouce s'oppose aux autres doigts;
Croisées: si les avant-bras se croisent;
Mixtes: si les pr. sont différentes (pr. g. palmaire, pr. dr. dorsale)
Jointes: si les deux mains se touchent;
Ecartées: si les mains sont distantes l'une de l'autre

DIRECTION DU MOUVEMENT

"Tourner" signifie que le co rps fait une rotation. Elle est dite en avant lorsque le corps tourne dans le sens d'une roue qui tourne en avant, en arrière dans le sens contraire. Losque la rotation se fait autour de l'axe longitudinal, c'est une vrille.

QUELQUES CONSEILS DE PRUDENCE

- Avant de travailler à un engin, vérifiez l'état dans lequel il se trouve.

- Ne sautez pas sur le plancher ou un terrain durci, mais sur un matelas ou quelque surface molle.

- Si vous n'êtes pas sûr de vous dans un exercice, faites-vous aider.

- Afin d'empêcher la formation de vessies dans les mains, il faut les laver souvent avec de l'eau chaude et les brosser ensuite avec une forte brosse à mains.

- La moiteur des mains peut-être la cause d'accidents; employez la craie de magnésie.

Beaucoup d'accidents pourraient être évités si l'élève ou le professeur s'étaient comportés autrement. Dans tous les cas le pr ofesseur devrait connaitre l'autre attitude qu'il aurait dû adopter pour éviter l'accident. Vous pourrez éviter les accidents si:

- vous pensez au danger d'accident;
- vous reconnaissez les causes susceptibles de provoquer un accident;
- vous combattez ces causes.

MATIERE D'ENSEIGNEMENT

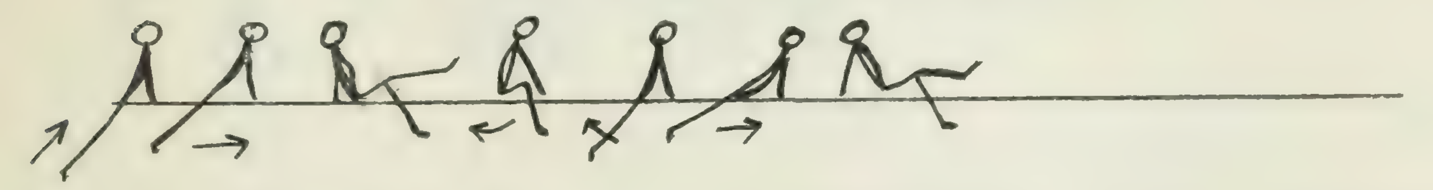
"....BARRES PARALLELES....."

(10-11-12 ans)

a) Barres basses

(Exercices de familiarisation)

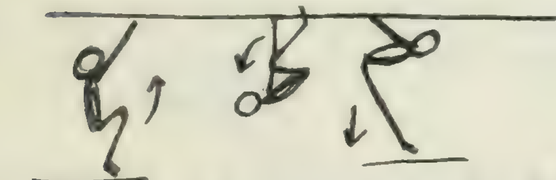
1- De la st. fac. trv. à l'extrémité des barres: élancer en app. en av. au siège éc. devant les pr., déplacer les pr. en av., élancer en arr. en av. au siège éc. devant les pr. (Exécuter plusieurs fois en se déplaçant en av. sur les barres).



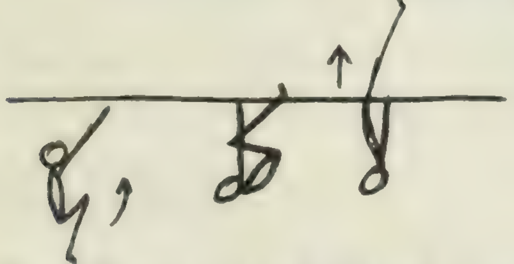
2- De la st. fac. trv. à l'extrémité des barres: élancer en app. en av. au siège trv. en dehors devant la pr. g., élancer les j. en av. au siège trv. devant la pr. dr. (Plusieurs fois de suite; aussi avec un léger déplacement en av. à chaque changement de siège).

3- De la st. fac. trv. à l'extrémité des barres: élancer en app. en av. et saut en av. à la st., saisir en av. et répéter l'exercice.

4- De la st. acc. trv. à l'intérieur des barres: saisir les barres et tourner en arr. à la st. et retour.



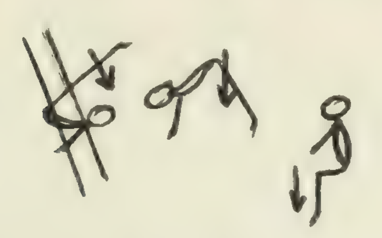
5- De la st. acc. trv. à l'intérieur des barres: lever les j. à la susp rv. acc., puis tendue.



6- De l'app. lat. int. pr. à une barre: élancer en arr. au siège lat. sur l'autre barre et retour; plusieurs fois.

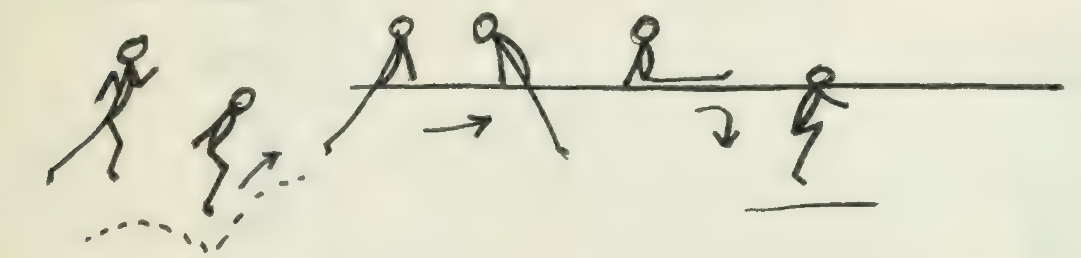
7- Du siège lat. sur une barre, face à l'int.: s'abaisser en arr. à la susp. par les jarrets et les mains, passer les j. entre les bras et crocheter les jarrets à l'autre barre, s'y établir au siège lat. en dehors.

8- Du siège lat. sur une barre, face en dehors: s'abaisser en arr. et par app. sur les omoplates sur la 2e barre tourner en arr. à la st. en lâchant la première barre.



9- De la st. lat. éc. sur une barre, pr. à la barre de devant: s'abaisser en av., poser la nuque sur la barre de devant et tourner en av. pour sauter à la st.

10- Quelques pas d'élan, élancer en app. en av. et sauter dorsalement à la st.



11- De la st. trv. éc., un pied sur chaque barre; demi-tour.

12- De la st. trv. acc. à l'int. des barres: saisir les barres, tourner en arr. et s'établir au siège trv. éc. en crochetant les talons derrière les ms. sous chaque barre.

13- Du siège trv. éc.: recherche de l'équilibre sans app. des ms.

14- De l'app. lat. manuel et jambier: entrer 1 jambe et venir au siège éc.

15- Du siège trv. éc. derrière les pr.: s'abaisser en tournant en av. en reprenant les barres, pr. radiales dessous à la st. sur le sol.

16- De la st. trv. à l'extérieur et au-milieu des barres: (pr. à une barre) élancer en av. avec demi-tour à l'app. couché facial sur l'autre barre.

17- De la st. acc. fac. trv. à l'extrémité des barres: sauter en accrochant les jar., pieds à l'ext. , s'établir au siège éc. en tirant sur les bras et passer alternativement les coudes sur les barres.

18- De la st. trv. à l'extrémité des barres: sauter sur les montants en bout de barres, s'établir à l'app. tendu.

COMBINAISON (1)

- De la st. trv. acc. à l'ext. et au milieu des barres, pr. l'une devant l'autre: élancer en av. avec demi-tour à l'app. couché facial sur l'autre barre,

- monter à la st. trv. éc. sur les barres, demi-tour, s'asseoir sur une barre face à l'int.,

- s'abaisser en arr. à la susp. par les ms. et les jar., passer les j. entre les bras et crocheter les jar. à l'autre barre, s'y établir au siège lat. face en dehors,

- passer au siège trv. en dehors devant la pr. g., sauter sors. par-dessus l'autre barre à la s.t.

COMBINAISON (2)

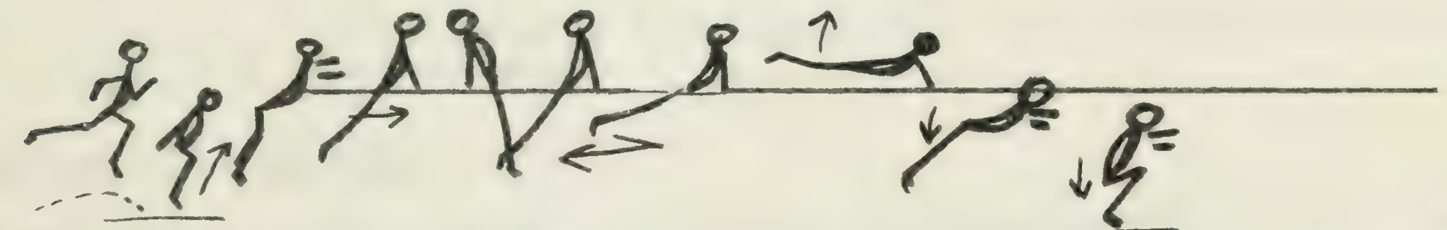
- De la st. fac. éc. trv. à l'extrémité des barres: sauter sur les montants en bout de barres, s'établir à l'app. tendu,
- élancer les j. au siège éc. devant les pr.,
- s'abaisser en tournant en arr., pr. radiales, dessous à la st. sur le sol,
- revenir au siège trv. devant les pr. en accrochant les pieds à l'ext.,
- élancer en app. en av. au siège éc. devant les pr., déplacer les p r. en av., élancer en arr., en av. au siège éc. devant les pr. (2 fois) et
- sauter dorsalement à la st.

(13-14-15 ans)

Barres basses

1- L'élancé-balancé

a) Elancer en app. en av., en arr. et sauter en arr. à la st. costale g. ou dr. (Sans lâcher les pr.).(Saut facial).



b) Elancer en av., et en arr. plusieurs fois.

c) Après chaque élan en av., petit sautiller (se repousser avec les mains).

d) Après c haque élan en arr., petit sautiller vers l'av.

e) Après chaque élan en ~~arr.~~ Av, petit sautiller vers l'arr.

Indications techniques

La position du corps dans l'élan (phase avant) est tendue mais souple; l'action des bras en app. vers le bas dégage la poitrine vers le haut.

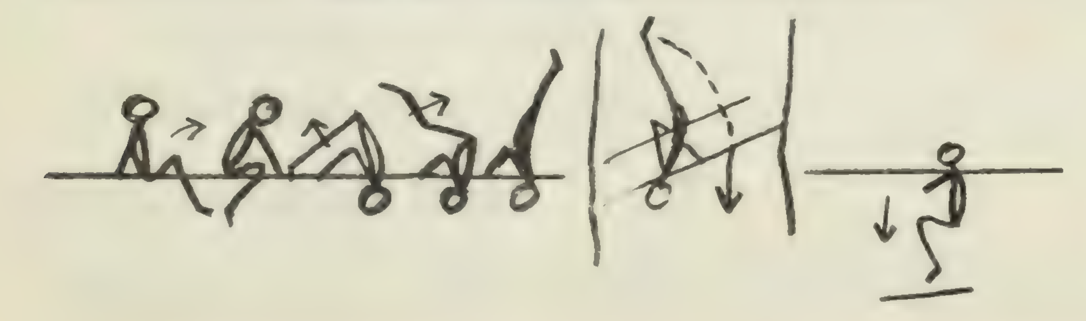
2- Exercices avec élan

a) Après un élan en app. en av., sauter dorsalement à dr. avec $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ t. à g. ou à dr. à la st. cost.



b) Après un élan en app. en arr., sauter fac. à la st. cost. (main dr. sur barre g.).

3- Du siège écarté, s'élever à l'app. renversé sur les épaules et basculer latéralement.



Divers exercices

1- Du siège trv. éc. derrière les pr.: abaisser le corps en av., poser les épaules sur les barres et lever les hanches jusqu'à ce qu e le torse soit vertical (les pieds restent sur les barres) et retour.

2- Comme 1, mais lever les j. éc. et de suite tourner en av. au siège éc. (usage du plinth au milieu des barres).

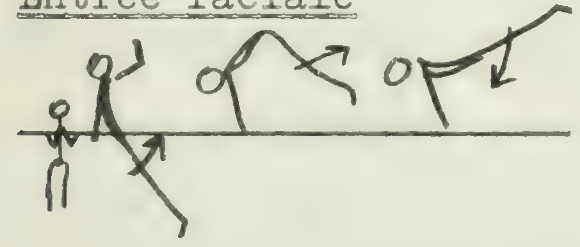
3- Comme 1, mais s'élever à l'appui renversé sur les épaules et basculer latéralement.

Indications techniques

Les épaules sont placées en av. des mains pour offrir une plus grande sureté, base de sustentation, dans cette position, tête levée, pointes des pieds en aplomb avec la tête. Pour tourner au siège écarté, baisser la tête, arrondir le dos. Casser légèrement au niveau des hanches lors de la bascule latérale.



4- Entrée faciale



Enoncé

De la st. fac. lat. en dehors des barres, pr. mixtes: sauter facialement par-dessus la première barre avec $\frac{1}{4}$ de t. à l'app. et élancer en av.

Progression

1- Sauter costalememt par-dessus la première barre à la st. lat. à l'int.

2- Prise mixte: sauter costalement par-dessus les deux barres à la st.

3- Prise mixte: sauter costalement par-dessus la première barre avec $\frac{1}{4}$ de t. à la st.

4- Prise mixte: sauter à la st. sur barre gauche en déplaçant la m. dr. sur barre dr.

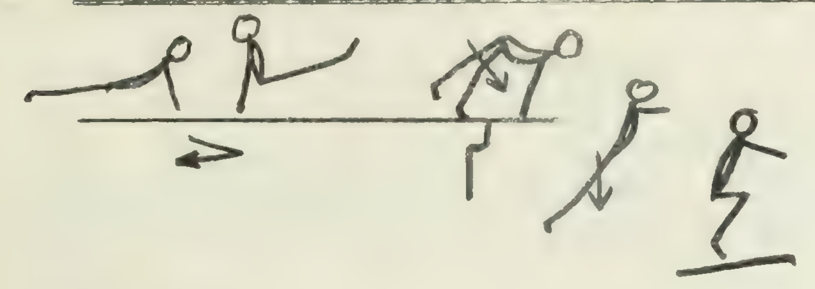
5- Réalisation globale.

Indications techniques

Le bras pivot (appui) reste tendu lors de la rotation; élever le fessier assez haut afin de permett re le passage des j.

Nota: Le mouvement peut s'exécuter avec tremplin élastique.

5- Sortie à l'écart à l'extrémité des barres



Enoncé

De l'app. tendu: élancer en av., en arr., tirade des j. vers l'av. et répulsion simultanée des bras en écartant lat. les j.

Progression

De la st. dors. trv. à l'extrémité des barres: élancer en app. et après un élan en arr. passer la j. g. d'ar. vers l'av., sous pr. g. et sauter en av. à la st.

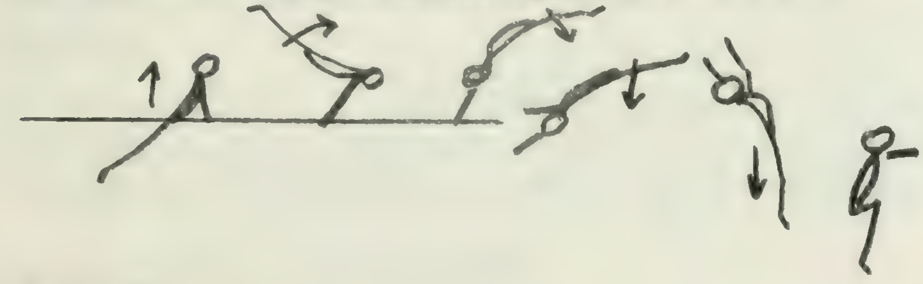
De l'app. manuel et pédestre: pousser sur les bras alors que les j. glissent vers l'av.

Réalisation globale avec aide.

Indications techniques

Porter le torse vers l'av. afin de faciliter le passage des j. à l'écart; le mouvement de répulsion des bras est assez énergique; l'angle tronc-jambes s'ouvre sur les j.

6- Sortie en lune (renversement avant)



Enoncé

De l'app. tendu rv. à l'extrémité des barres, tourner en av. corps tendu à la st. dors. trv.

Progression

1- De la st. dors. trv. à l'extrémité des barres: élancer en app. en av., en arr., fl. les bras, baisser la tête, fl. le corps et tourner en av. à la st.

2- De la st. sur une barre, pr. aux extrémités, face en dehors: élancer en app. très haut en arr. et sauter facialement à g.

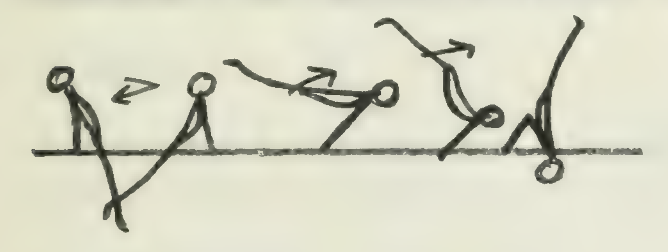
3- Comme 2, mais de l'app.

4- Réalisation globale avec aide; puis sans aide.

Indications techniques

Garder la tête en extension lors de la rotation, ce qui occasionnerait dans le cas contraire, le déséquilibre du corps à la chute; lâcher la barre par répulsion; garder le corps tendu (le cambré exagéré fait souvent ouvrir les gx. et les fl.) de plus risque que les pieds ne trouvent pas le sol d'où chute à quatre pattes.

7- Elancer à l'appui renversé sur les épaules



Enoncé

Elancer en app. en arr. très haut et s'abaisser à l'appui renversé sur les épaules le corps tendu.

Indications techniques

Les bras ne sont fl. que lorsque le corps dans son élan en arr. a passé l'hor.; écarter immédaitement les coudes et s'abaisser à l'app. sur les épaules; tenir fermement les barres et porter la tête en arr.

8- Demi-tour au siège écarté

Enoncé

Du siège trv. j. en dehors devant la pr. dr.: déplacer m. dr. sur barre g., tourner ½ t. à g. en élançant la j. dr. par-dessus la barre dr. puis la barre g. au siège éc. trv. devant les pr.

Indications techniques

Déplacer fortement le corps vers la g. permettant le passage facile de la j. dr.

9- Demi-tour intérieur

Enoncé

De l'app. tendu: élancer en av., en arr., av., par déplacement alternatif des ms., tourner ½ t. à l'int. des barres, élancer en arr.

Progression

1- De l'app. tendu: tourner ¼ de t. à l'app. lat. fac. sur une barre.

2- De l'app. lat. fac. à l'int. face en dehors: tourner $\frac{1}{4}$ de t. à l'app.

3- Réalisation globale

Indications techniques

Rapprocher les appuis des mains au ler $\frac{1}{4}$ de t.

10- Sortie de l'amazone

Enoncé

Du siège trv. les j. en dehors devant la pr. dr.: élancer les j. par-dessus la barre d., puis g. en tournant $\frac{1}{2}$ t. à la st. cost. g.

Progression

1- De la position de siège éc. devant les pr.: tourner $\frac{1}{2}$ t. à g. en app. sur cuisse g. (j. dr. passe par-dessus la barre dr., puis g.); chute à la st.

2- De la st. éc. trv. sur un plinth, main g. en appui sur barre g.: sauter costalement par-dessus les deux barres par un élancé de la j. dr.

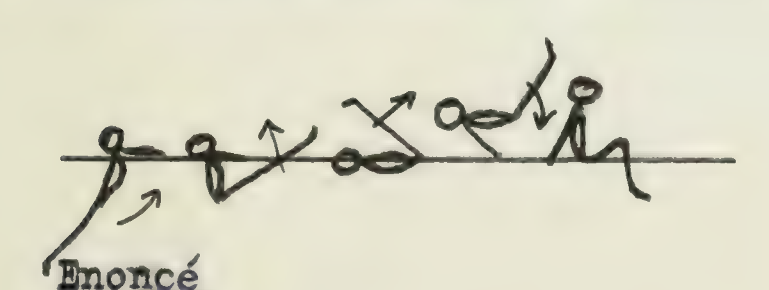
3- Comme 2, mais sauter facialement par-dessus les deux barres.

4- Réalisation globale avec aide; puis sans aide.

Indications techniques

Le bras d'appui est légèrement en arr. de la verticale des épaules.

11- De l'appui brachial, s'établir au siège par temps de bascule



Enoncé

Elancer en app. brachial en av. à l'app. brachial mi-renversé, basculer au siège écarté devant les pr.

Progression

1- De la st. couché dors. sur plinth placé trv. à l'int. des barres: élever les j. à l'app. brachial mi-renversé, basculer au siège écarté devant les pr.

2- Comme 1, mais sans plinth.

Educatifs

-Etude de flexion-extension des hanches (espalier)
-Etude de la projection du bassin (espalier)
-Etude au sol de la position rv. sur les épaules (chandelle)

Indications techniques

Exercer une poussé e constante sur les bras; le fouetté des j. et la projection du bassin vers l'av. est très dynamique.

COMBINAISON (1)

- Saut facial (entrée), élancer en av., en arr. à l'app. rv. su r les épaules,

- tendre les bras et élancer en av., en arr., en av., avec sursaut et en déplaçant les pr. vers l'av., (à répéter jusqu'à l'extrémité des barres),

- élancer en arr. à la st. sur une barre,

- él ancer en arr. à l'app. rv., tourner par $\frac{1}{4}$ de t. à dr. en app. sur le bras dr. pour sauter à la st.

COMBINAISON (2)

- De la st. trv. à l'extrémité des barres: sauter sur les montants en bout de barres, s'établir à l'app. tendu,
- élancer les j. en av., en arr., en av. au siège trv. en dehors devant la pr. dr.,
- demi-tour au siège écarté.
= élancer en av., en arr. et
- saut facial à la st. cost. g. ou dr.

COMBINAISON (3)

- De la st. trv. à l'extrémité des barres: courir en av. à l'app. brachial mi-renversé,
- s'établir au siège par temps de bascule,
- par temps de ressort des j, élancer en av., en arr. à l'app. rv. sur les épaules,
- abaisser à l'app. tendu, élancer les j. en av. et demi-tour int.,
- élancer les j. en arr. à l'app. manuel et pédestre,
- élancer les j. g. ou dr. (les j. se joignent alors), élancer les j. vers l'av. et
- saut dorsal à la st. cost. g. ou dr.

(16-17-18 ans)

a) Barres basses

1- Saut facial avec demi-tour (sortie)

Enoncé

Elancer en app. en arr. et sauter facialement à dr. et demi-tour à dr., la main dr. reprend la barre.

Progression

1- Elancer en app. en arr. et sauter fac. à dr. à la st.

2- Comme 1, mais pendant l'élan arr. déplacer la pr. g. à la barre dr. et lâcher la barre avec la main dr. pour sauter à la st.

3- Comme 2, mais au plus haut point de l'élan arr., sauter à la st. avec $\frac{1}{4}$ de t. à dr.

4- Comme 3, mais $\frac{1}{2}$ t. à dr., la main dr. reprend la barre.

Indications techniques

L'élan arr. est très élevé; Les changers de pr. plus rapides et plus puissante dans leur action de poussé e; la rotation se commence par les pieds pendant l'appui des mains sur barre dr.

2- Sortie par double couronnement

Enoncé

Elancer en app. en av., en arr., passer les j. réunies par-dessus la barre g. puis la barre dr. en tournant $\frac{1}{2}$ t. en app. sur bras g., chute à la st. cost. g.

Progression

1- De l'app. dors. à l'extrémité des barres (trv.): élancer en app. en av., en arr., lâcher la pr. dr. et passer j. réunies sous m. dr. en tournant $\frac{1}{4}$ t. à la st.

2- Comme 1, mais tourner $\frac{1}{2}$ t. à la st.

3- Comme 2, mais passer par-dessus un élastique posé dans le prolongement de la barre g.

4- Réalisation globale au milieu des barres.

Indications techniques

Lever le fessier le plus haut possible; déséquilibrer légèrement vers la g.; garder l'épaule au-dessus de la pr.

3- Ciseau avant, demi-tour

Enoncé

Elancer à l 'app. en av., tourner $\frac{1}{2}$ t. à g. autour du bras g. en lançant la j. dr. par-dessus barre g. à l'extérieur, main dr. lâchant son app., et reprendre barre g. en arr. de j. dr. Pendant que main g. passe sur barre dr. et termine le 2e $\frac{1}{4}$ de t. les j. se joignent en av. au-dessus des barres.

Progression

1- Exécuter le mouvement tel qu'énoncé plus haut, mais en prenant app. de la cuisse dr. sur barre g.

2- Comme 1, mais exécuter plus rapidement.

Indications techniques

Lorsque j. dr. est lancée en av., au-dessus de barre g., la main dr. doit lâcher, par répulsion, l'app. de la barre, afin que le corps puisse pivoter $\frac{1}{4}$ de t. autour du bras g. Donc le lancé de la j. est coordonné avec la rotation et la répulsion de main dr., ce qui permet de placer le corps en app. sur bras et barre g. Le lancé de la j. dr. tout près de la cuisse après le passage de la j.; le changement de pivot doit se faire très rapidement (une main chasse l'autre).

b) Barres hautes

1- L'élancé-balancé en flexion des bras

Divers exercices

-Appui: fl. et tendre les bras, plusieurs fois.

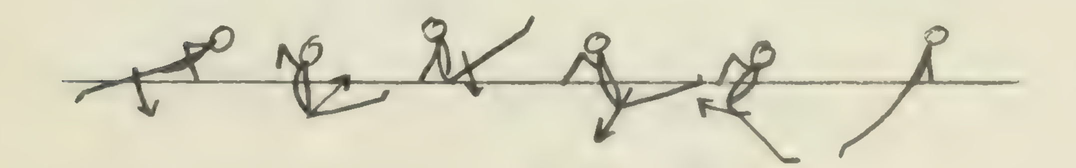
-Appui fl .: sautiller plusieurs fois.

-Appui fl.: élancer les j. en av. et en arr.

-Elancer en app. en av. fléchi et en arr., élancer en av. à l'app.

-Elancer en app. fl., à la fin d'un élan en av. tendre les bras et élancer en arr. à l'app.

-Elancer en av. en fléchissant et tendant les bras, élancer en arr. en app., répéter plusieurs fois: aussi en fléchissant et tendant les bras dans l'élan en arr.



Indications techniques

Laisser les épaules toujours en av. des mains. Le fouetté se fait toujours sous la verticale. Les bras doivent être fléchis dès que l'élan en arr. est terminé et avant que l'élan en av. ne commence.

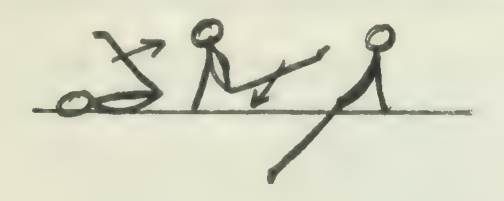
2- L'élancé-balancé en appui brachial

-En appui brachial: élancer légèrement les j. en av. et en arr., augmenter l'élan jusqu'à ce que les pieds atteignent en av. et en arr. la hauteur des barres.

Indica tions techniques

L'abaissement des coudes au passage à la verticale (temps fort) est la partie importante du mouvement. Aussi dès les p remiers essais faire réaliser à l'élève cette réaction, mi-abaissement des épaules et des coudes à la hauteur des barres. Dans l'élan av. les bras sont tendus, dans l'élan arr. les coudes sont près des ms.

3- De l'appui brachial, s'établir à l'appui tendu par temsp de bascule



Enoncé

Elancer en app. brachial en av. à l'appui brachial mi-renversé, s'etablir à l'app. et élancer en arr, sauter fac. à g. ou à dr.

Progression

Nota: reprendre les progressions # 11 de (13-14-15)

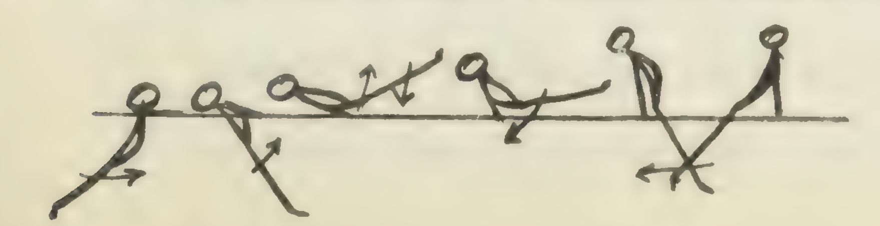
-De l'ap p. Brachial mi-renversé: s'établir à l'app. tendu. (Pendant l'abaissement des j., écarter légèrement la j. g., poser la cuisse sur la barre, la j. se fléchissant aussitôt, la j. dr. balance en arr. dans les barres).

-Réalisation globale avec aide; puis sans aide.

Indications techniques

Le fouetté des j. et la projection du bassin vers l'av. provoque parfois un déplacement trop grand vers l'av. Le haut du corps est projeté en av. des pr. et tombe en av. d'où flexion violente et forcée des bras.

4- Rétablissement av. par grand élan



Enoncé

De l'app. brachial: élancer les j. en av. et s'établir à l'app. tendu.

Progression

1- De l'app. brachial, s'établir à l'app. couché dors., j. écartées, bras tendus, puis en aidant par une légère poussée sur le dos, venir à l'app. des bras tendus, j. écartées sur les barres.

2- S'établir directement au siège écarté, à l'app. des bras tendus, j. écartées.

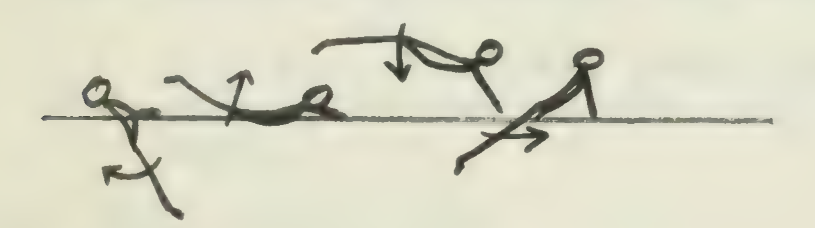
Educatif

-Exécuter des grand balances arr. et av.
(Obliger l'élève à décoller les bras des deux barres au temps fort avant, en appuyant sur les bras tendus).

Indications techniques

La poussée des bras est constante jusqu'à la verticale (ne pas tirer sur les bras); faire passer le bassin en av. de la verticale des bras; étirer le corps vers l'av., pieds au-dessus de l'horizontale des épaules. (Un point de repère peut être nécessaire, élastique, ballon); le corps est tendu non cambré.

5- Rétablissement arr. par grand élan



Enoncé

De l'app. brachial: élancer les j. en av., en arr. et s'établir à l'app. tendu

Progression

1- De l'app. brachial: élancer en arr. et s'établir en arr. à l'app. fléchi, élancer en app. fléchi en av., à la fin de l'élan arr., repousser le haut du corps en arr. et revenir à l'app. brachial (répéter le mouvement plusieurs fois).

2- De l'app. brachial: élancer en av., en arr. par traction énergique des bras, s'établir à l'app. fléchi, en portant le haut du corps très en av., puis écarter les j. et s'établir au siège écarté derrière les pr. en tendant les bras.

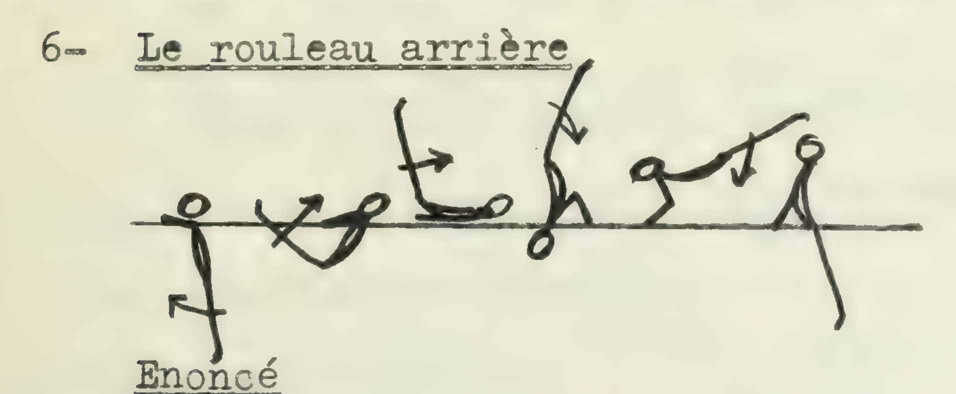
3- Augmenter l'élan en arr. et laisser les j. s'élever.

4- réalisation globale avec aide: puis sans aide.

Indications techniques

Garder la tête élevée pendant toute l'exécution du mouvement. Attendre que le corps ait dépassé l'horizontale des épaules avant de s'établir. Garder les pr. près des épaules.

6- Le rouleau arrière



Enoncé

De l'app. brachial: lever les j. à la position mi-renversée et tourner en arr. avec reprise de la barre à l'app. tendu.

Progression

1- Rouleau arr. sur 2 plinths légèrement écartés.

2- Couché dors. sur matelas en bout de barres: tourner en arr. au siège écarté.

3- Comme 2, mais j. réunies

4- Comme 3, mais extension des hanches à la verticale.

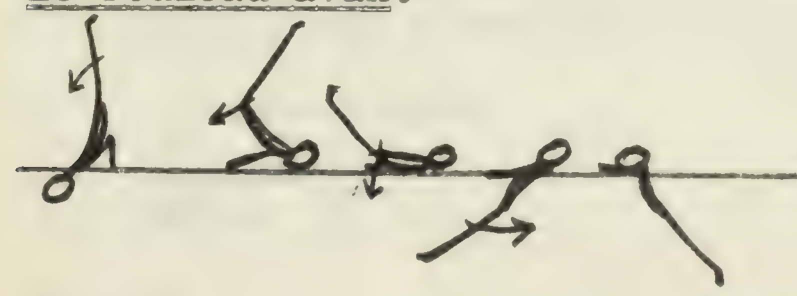
5- Comme 4, mais départ assis sur matelas

6- De l'app. brachial, avec aide: lever les j. à la position mi-rv., tourner en arr. avec reprise de la barre à l'app. tendu.

Indications techniques

Tenir les barres jusqu'à ce que le corps soit en position mi-renversée, puis se tendre rapidement; lors de l'extension la tête est porté e en arr. et les ms. reprennent la barre pour l'app. tendu. Tenir les coudes élevés afin de ne pas glisser entre les barres.

7- Le rouleau avant



Enoncé

De l'app. rv. sur les épaules: s'abaisser en av. à l'app. brachial et élancer en arr.

Progression

1- Roulade sur 2 plinths rapprochés.

2- Du siège écarté derrière les pr.: tourner en av. au même siège. (usage d'un plinth placé trv. à l'int. des barres).

3- De l'app. rv. sur les épaules: s'abaisser en av. à la position couché dorsal sur matelas posé en bout de barres.

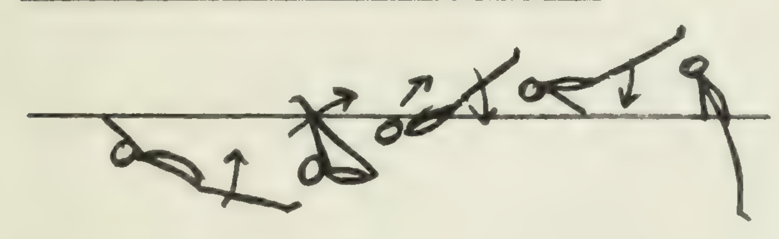
4- Comme 3, mais tomber dans les bras de deux pareurs.

5- Réalisation globale.

Indications techniques

Baisser les coudes pour ne pas glisser entre les barres; le corps reste tendu durant l'exécution du mouvement; fixer la pointe des pieds avant que le corps ne tombe vers l'av.

8- La bascule en suspension



Enoncé

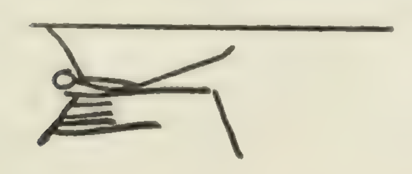
Sauter à la susp. allongée en av., en arr. en lançant les j. à la susp. mi-renversée et s'établir à l'app. tendu

Progression

1- De la st. fac. trv. à l'extrémité des barres, pr. cubitales: courir en av. à la susp. et st. oblique et retour.

2- De la st. sur plinth placé trv. à l'extrémité des barres, corps formant angle droit, ligne mains-fessiers et fessiers-pieds, élancer en av. en ouvrant progressivement l'angle tronc-jambes et se repousser du sol avec l'aide des pieds à la position mi-renversée.

3- Etude de la fermeture de l'angle tronc-jambes: couché dors. sur pli nth placé trv. à l'int. des barres.



4- Etude du déclenchement de l'extension: s'établir en bout de barres au siège écarté; s'établir en bout de barres par accrocher d'une j.

5- Comme 4, mais s'établir à l'app. tendu.

6- Sauter en av. à la susp., s'allonger et se repousser du sol avec l'aide des pieds à la position mi-renversée; pendant l'élan en arr., s'établir au siège écarté devant les pr.

7- comme 6, mais s'établir en av. par accrocher d'une j.

8- Réalisation globale avec aide; puis sans aide.

Indications techniques

Eviter de cambrer le corps en fin d'élan av. ce qui aurait pour effet de suprimer toute rotation. La poussée des bras vers le bas est constante. Faire comprendre à l'élève que les j. doivent passer sous un obstacle pour venir s'asseoir sur celui-ci.

COMBINAISON (1)

- Elancer en app. brachial mi-renversée, élan en arr., en av. à l'app. bra. mi-rv.,
- s'établir en av. à l'app. tendu puis à l'app. rv. sur épaules,
- s'abaisser en av. à l'app., ciseau av. demi-tour, élancer en arr. en app. ma nuel et pédestre,
- élancer haut en arr. la j. g. ou dr. (les j. se joignent), élancer les j. vers l'av. et
- saut dorsal avec demi-tour à dr.

COMBINAISON (2)

- De la st. fac. trv. à l'extrémité des barres: élancer en susp. mi-rv. et s'établir en av. à l'app. brachial,
- élancer en arr. et en av. à l'app. bra. mi-rv., s'établir en av. à l'app. tendu sur épaules,
- s'abaisser en av. au siège éc. devant les pr., déplacer les pr. en av., élancer en arr., en av. au siège éc. devant les pr. (à répéter jusqu'au bout des barres),
- so rtie à l'écart à l'extrémité des barres.

COMBINAISON (3)

- De la st. fac. trv. à l'int. des barres: élancer en susp. en av. à la susp. mi-rv. et s'établir à l'app. tendu,
- élancer en arr. à l'app. rv. sur épaules,
- rouleau av., rouleau arr., avec reprise des barres à l'app.,
- élancer en av., en arr., pour sauter facialement à dr. avec un demi-tour à dr. à la st.

MATIERE D'ENSEIGNEMENT

"....TRAMPOLINE....."

PROPOS LIMINAIRES

La trampoline est un appareil de gymnastique très populaire a ux Etats-Unis et dont l'usage tend à se répandre de plus en plus à travers le monde. L'apparei consiste en un cadre métallique de 9 x 15 sur lequel est fixé une toile maintenue par des cordes é́lastiques.

"Trampolin" est un mot espagnol qui signifie "plongeoir", et, par extension "table rebondissante" ou mieux "matelas de rebond". Certains auteurs prétendent qu'au tout début, la trampoline de dimension beaucoup plus grande, servait de protection aux acrobates travaillant à la barre fixe double notamment dans les cirques d'Europe. Ce n'est cependant qu'en 1939 après quelques années de recherche que Georges Nissen et Larry Griswold en fixèrent définitivement l'usage aux dimensions actuelles.

Les élèves de tout âge peuvent sauter sur la trampoline, mais le choix des exercices et l'intensité de l'entraînement seront adaptés au développement de l'enfant.

"Les saut sur la trampoline créent de la joie, éveillent le désir de s'exercer, développent le sens de l'équilibre et de la position de son corps. L'élève apprend à être parfaitement maître de ses mouvements et doit souvent faire preuve de courage pour progresser. Une douzaine de sauts suffisent à mettre à contribution le coeur, les poumons et la musculature". (Manuel suisse de gymnastique scolaire).

ORGANISATION

"Cinq à dix élèves sont disposés autour de l'appareil. Alors que l'élève qui a terminé son exercice quitte la trampoline, l'élève suivant debout sur un cheval ou un caisson, pénètre sur la toile. Les autres élèves se déplacent d'un rang.

L'intensité du travail en 30 à 40 secondes est considérable et le repos que prend l'élève en attendant son tour est justifié.

DANGER D'ACCIDENT

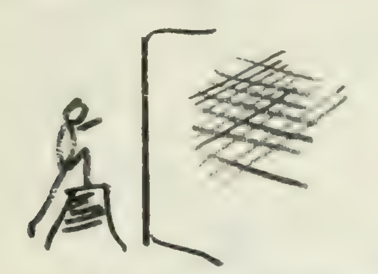
Dès que le débutant monte sur l'agrès, il est tenté d'éprouver toute l'elasticité de la toile, mais il ne possède pas une maitrise et un contrôle suffisants de son corps. Dès le début un enseignement systématique est indispensable.

Un autre danger le guette lorsqu'il quitte l'appareil. Encore sous l'influence de la souplesse de la toile, le débutant saute négligemment du bord de la trampoline sur un sol dur, et court le risque de se blesser. Il est né cessaire qu'il apprenne à s'appuyer sur les mains au bord de la trampoline et à sauter souplement, si possible sur un matelas."
(Manuel suisse de gymnastique scolaire).

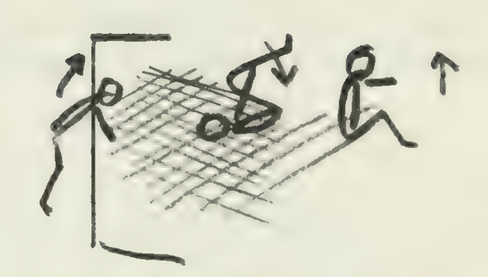
ELEMEN TS DE BASE

1- Montée-saut-arrêt-sortie

a) Montée



Aide du plinth



De la st., ms. sur cadre métallique: roulade av. dans la toile.

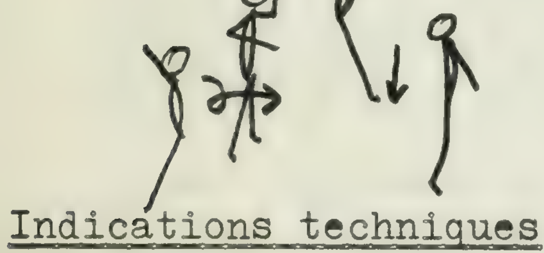
b) Sauts



Indications techniques

Joindre les pieds durant l'envol; écarter les pieds au moment de l'impact sur la toile; flé chir légèrement les genoux afin de permettre action-réaction explosion vers le haut; casser légèrement aux hanches au "point mort". Les bras aident au saut par un mouvement circulaire.

1- Saut vertical-½ vrille

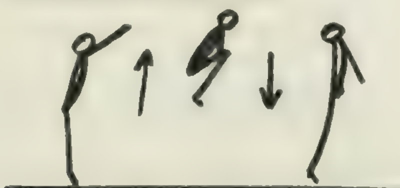


2- Saut vertical-vrille complète

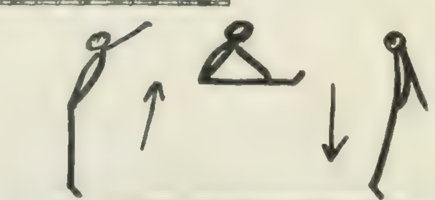
Indications techniques

Sauter le corps droit; exécuter ½ vrille (180° autour de l'axe longitudinal); amorcer la vrille avec le bras dr. en le lançant sous bras g. placé dans le prolongement du corps

3- Saut groupé



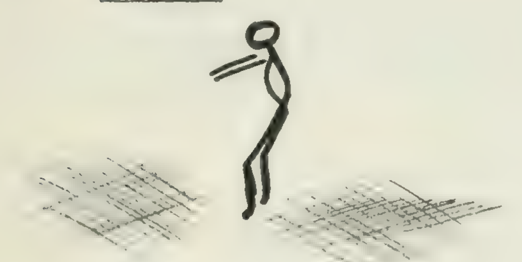
4- Saut carpé



Indications techniques

Sauter l e corps droit; dès que les pieds laissent la toile, porter les gx. à la poitrine et tenir fermement avec les ms.; dans la descente relâcher les pr. en étendant le corps. Dans le saut carpé, élancer les j. parallèles au sol, ms. aux chevilles. Les jambes restent te ndues durant l'exécution du mouvement.

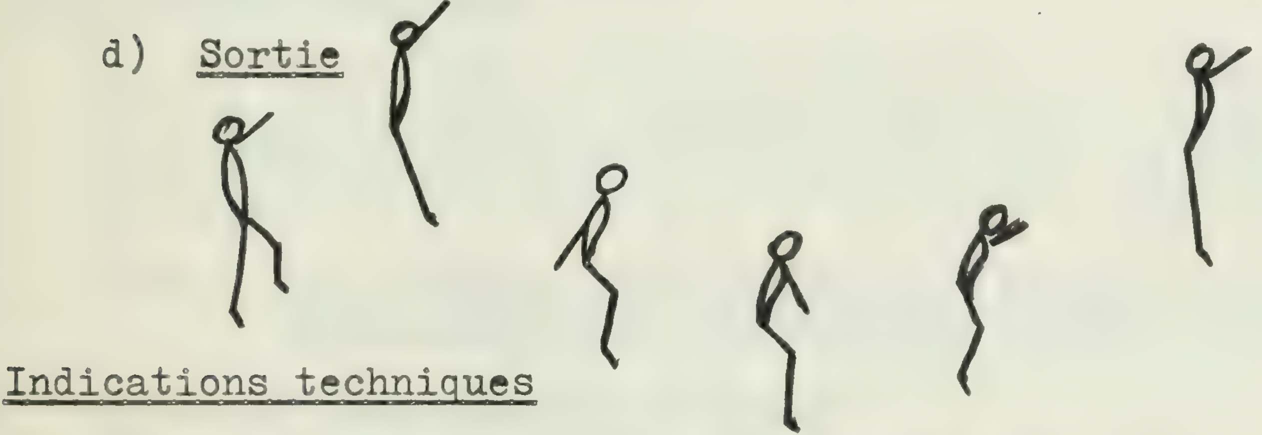
c) Arrêt



Indications techniques

Exercer à la fin d'un saut une flexion amortie pour éviter un départ dans une mauvaise direction; la flexion des gx. s'effectue aussitôt le contact des pieds.

d) Sortie



Indications techniques

L'élève sait maintenant arrêter son élan. Il est alors possible d'envisager l'étude, comme sortie, du saut vertical cambré. Dans la chute à la st., casser légèrement aux hanches pour assurer une meilleure stabilité.

Nota: Mouvement à travailler sur "trampolinette".

2- Genoux



Indications techniques

Surveiller les points de contact: genoux-jambes-cou-de-pieds; le centre de gravité est au-dessus des gx.; lancer les bras vers le haut en fin de mouvement pour faciliter la reprise de la position initiale.

3- Mains et genoux

Indications techniques

Dès l'impact sur la toile, les épaules sont placées au-dessus des hanches pour empêcher la bascule vers l'av.; à enseigner en partant de cette position.

4- Assis

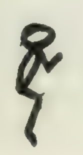
  

Indications techniques

Points de contact: fessier-jambes-mains; placer les mains de 6 à 8" derrière le fessier; pointer les mains vers l'av. (bras semi-fléchis); incliner légèrement le corps vers l'arr.; pousser avec les mains pour faciliter le retour à la st.

Nota: Des lésions sérieurse peuvent se produire si les mains sont dirigées de coté ou vers l'arr.

5- Poitrine (pos. couchée faciale)

Indications techniques

Points de contact: paumes-bras-abdomen-cuisses; étendre les bras vers l'av., les coudes l égèrement en retrait.

Educatifs

-chute sur la poitrine de la position Mains-genoux

-à 12" du cadre, sans élan: étude du mouvement en retrait (élancer les j. vers l'arr., hanches fléchies et chute à la position couchée faciale).

6- Epaules (pos. couchée dorsale)

rogression

1- De la position assise: se recevoir sur le dos en fl. les gx., menton sur poitrine.

2- De la station: élever une jambe et basculer en arr.

ndications techniques

Incliner légèrement le corps vers l'arr., j. tendues: (ouverture de l'angle tronc-jambes 110° pour faciliter le retour à la st., menton sur poitrine.

- - - - - - -

A ce stage de votre enseignement les élèves sont prets à enchainer les différents éléments de base. La répétition fréquente de ces éléments liés les uns aux autres développera davantage son sens de l'équilibre, son orientation dans l'espace, son rythme, sa coordination, etc.

COMBIN AISONS

-assis-à genoux-assis-debout
-poitrine-debout-assis-debout-poitrine
-poitrine-à genoux-assis-à genoux-poitrine
-debout-sur le dos-debout

Nota: A titre de référence vous trouverez plus loin une charte facilitant la construction de nouvelles combinaisons.

- - - - - - -

Les é léments de base peuvent être exécutés avec une rotation autour de l 'axe longitudinal du corps (vrille). Cette rotation est d'un ½ tour ou d'un tour complet

- - - - - - -

1- Assis-½ vrille-debout




Indications techniques

Sauter à la position assise: élancer les bras vers et haut et l'av.; surveiller la rotation de la tête et des épaules alors que le corps est parfaitement tendu.

- Assis-½ vrille-assis (swivel hips)





ndication techniques

Chute à la position assise; pousser énergiquement avec les mains; "au point mort" les bras sont un peu en av. et dans le prolongement du corps; tourner la tête et les épaules; la vrille étant comp létée, fl. les hanches et chute à la pos. assise.

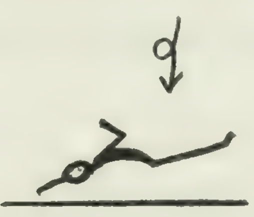
ducatifs

-assis-½ vrille-debout; répéter plusieurs fois sans arrêt; dès que la sensation du mouvement est acquis, réalisation globale.

Nota: Commencer la vrille au moment de l'extension du corps.

3- Assis-vrille complète-assis

A.



Indications techniques

Incliner légèrement le corps vers l'arr. au moment de l'impact, étendre le corps; tourner à g. ou à dr. en élançant un bras contre la poitrine, l'autre derrière la hanche; garder le corps en extension jusqu'à ce que le tour soit complété.

Progression

-De la pos. assise: placer une main dans la toile; compléter la vrille en employant le bras comme pivot; répéter plusieurs fois.

-De la st.: réalisationglobale

-D'un élan: réalisation globale.

4- Epa ules-½ vrille-debout



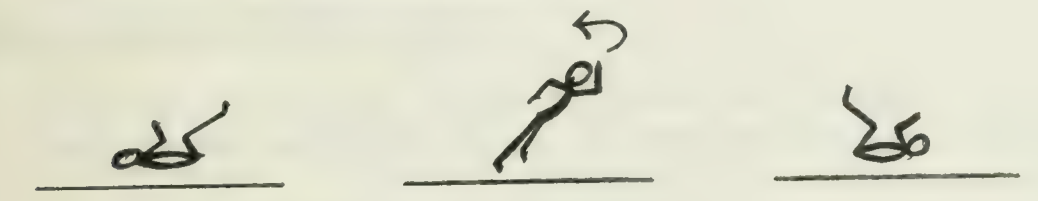




Indications techniques

Incliner légèrement le corps vers l'arr., j. tendues, menton sur poitrine; retourner à la st. par un mouvement de basculeen tournant la tête et les épaules à g. ou à dr. afin de compléter la vrille.

- Epaules-½ vrille-épaules



Indications techniques

Chute à la pos. couchée dorsale: basculer vers l'av. comme pour aller à la position couchée faciale (poitrine); dès que le corps a dépassé la verticale, exécuter ½ tour en élançant un bras contre la poitrine dans la direction du demi-tour; chute à la pos. couchée dorsale.

- - - - - - -

Exercices avec rotation en avant (autour de l'axe transversal du co rps)

- - - - - - -

- Saut périlleux avant (Salto av.)

Indications techniques

Dès l'impact les bras s'élèvent vers le haut; "au point mort", fl. les hanches, lancer les bras vers le bas, ms. aux j., menton sur poitrine.

Progression

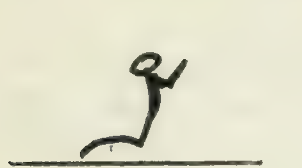
a) Mains et genoux-½ tour-assis



Indications techniques

Elever les hanches vers le haut; menton sur poitrine; les ms. laissent la toile en dernier; fl. aux hanches j. tendues.

b) <u>Genoux-½ de t.-épaules</u>



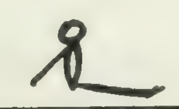


<u>Indications techniques</u>

Elever les bras vers le haut et vers l'av.; au même moment regarder dans la direction du salto av.; répéter plusieurs fois.

c) <u>Genoux-salto avant-assis</u>





<u>Indications techniques</u>

Voir (b).

d) <u>Genoux-salto avant-debout</u>






<u>Indications techniques</u>

Elever les bras vers le haut et vers l'av.; lever les hanches, gx. sur poitrine (position groupée); garder cette position jusqu'à ce que le tour soit à peu près complété; extension des j. et chute à la st.

e) Réalisation globale.

2- <u>Saut périlleux arrière (salto arr.)</u>





<u>Indications techniques</u>

Léger déséquilibre arr. au début du mouvement; porter tête et bras vers le haut et l'arr., fl. gx. sur poitrine; compléter le salto.

La grande majorité des jeunes qui font leur apprentissage à la"trampoline" availle invariablement les habiletés suivantes: assis, poitrine, épaules et saut péril- ux. Inutile de dire qu'à ce stage l'exécution du saut périlleux avant ou arrière est ur le moins prématuré voire dangereux. Aussi l'élève doit-il travailler les éléments de se. On en compte 41. (voir charte). Ainsi il développera son sens de l'équilibre, coor- nation et orientation. De plus il apprendra comment sauter, exécuter une vrille et con- ôler sa chute. De cette façon l'élève pourra par la suite aborder l'étude d'habiletés périeures sans risque sérieux de blessure.

La charte ci-jointe nous donne une liste d'habiletés ayant un degré de dif- culté: il y en a 143. On remarque 7 positions de base: debout, mains et genoux, assis, itrine, épaules et dos. Ces positions mises ensemble forment 41 habiletés. Ajouter à là les 1/2 vrille et les vrilles complètes et nous trouverons 71 nouvelles habiletés.

Pour déterminer la valeur de chacune des habiletés nous donnons 2 points pour enoux"; 5 points pour "mains et genoux" et assis; 10 points pour poitrine et "épaules"; points pour "dos". Le pointage alloué pour les autres habiletés l'est en fonction du intage de base.

A: / DE:	Debout	Genoux	Mains - genoux	Assis	Poitrine	Epaules	Dos		1/2 vrille-debout	" ms.-gx.	" assis	" poitrine	" épaules	" dos		Vrille - debout	" assis	" poitrine	" épaules	" dos		Salto Av.-épaules	" debout	Salto Ar.-poitrine	" debout	
bout	-	2	5	5	10	10	20		1	6	10	11	19	24		9	24	60	25	30		39	100	100	100	
noux	-	-	7	8	8	9	21		3	8	8	11	13	20		11	26	55	27	29		30	86	- -	- -	
ins-genoux	-	7	5	15	8	29	40		14	-	11	30	12	23		-	-	-	-	-		28	82	- -	- -	
sis	-	6	7	6	18	9	21		7	11	19	14	22	25		65	35	91	38	40		95	100	- -	- -	
itrine	-	9	9	14	14	20	32		15	29	14	37	17	21		70	94	70	88	92		75	100	- -	- -	
aules	-	14	17	12	27	18	22		18	14	26	16	30	35		68	50	85	54	58		84	100	50	45	
s	-	26	34	16	68	18	21		25	17	65	19	84	90		70	48	96	51	56		-	- -	- -	- -	
bout-groupé	3	-	-	8	13	12	22																			
bout-carpé	9	-	-	12	16	15	24																			
bout-ext.	8	-	-	18	20	15	23																			

Remarquez que le pointage le plus alloué pour un saut périlleux est 28. ains et genoux - saut périlleux - épaules - debout). Avant d'exécuter ce mouvement l'élève urra travailler 90 habiletés dont la valeur est inférieur à 28. Dès lors l'élève sera en sure d'exécuter le saut périlleux comme il convient.

La valeur, le pointage ou le degré de difficulté sera donné à l'élève seule- nt si celui-ci peut exécuter l'habileté sans faute 2 fois d'affilées.

EMPLE: (Assis - épaules) (9 points)

TIERE D'ENSEIGNEMENT

"......ANNEAUX......"

(0-11-12 ans)

a) Anneaux balançants
hauteur de tête

1- Courir, balancer et sauter en arr. à la st. à la fin d'un bal. en arr.

2- Courir, balancer et sauter en av. à la st. à la fin d'un bal. en a v.

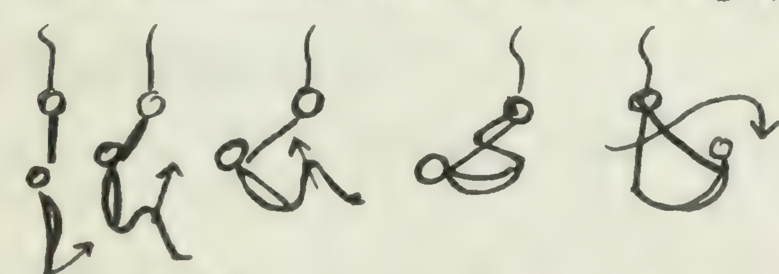
3- Comme 1, mais demi-tour au bal. av. et chute à la st.

ndications techniques

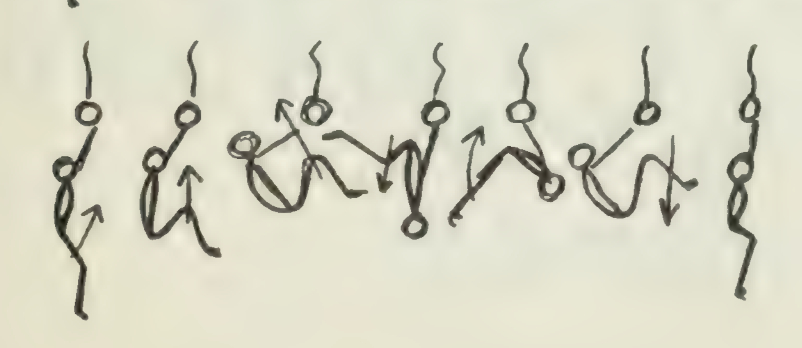
A la fin d'un balancé en av., flexion-extension du corps (temps-de-reins, temps-de-bassin); casser aux hanches au bal. arr. en tirant légèrement su r les anneaux.

) Anneaux stationnaires
hauteur de tête

1- De la st.: s'élever à la susp. en accrochant les pieds dans les anneaux; cambrer le corps; revenir à la st. (suspension nid).



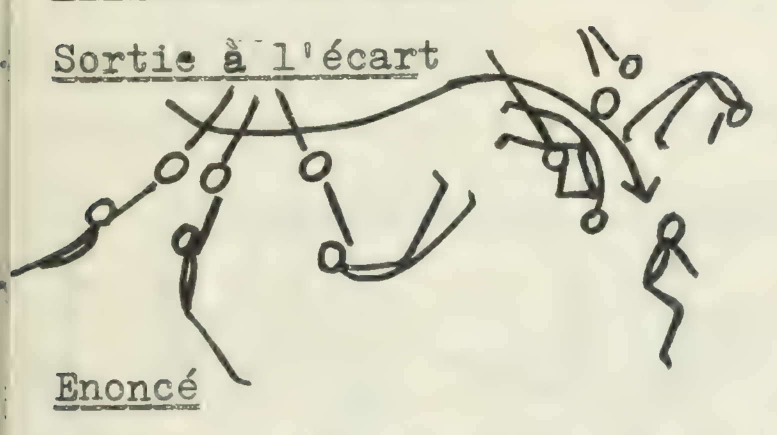
2- De la st.: tourner en av., en arr.



3-14-15)

Anneaux balançants
à hauteur de tête

Sortie à l'écart



Enoncé

A la fin d'un balancer av., tourner rapidement en arr. en écartant les j., lâcher les pr. et sauter à la st.

dications techniques

Tirer fortement sur les bras afin d'élever le bassin très haut au-dessus les anneaux; veiller à l'extension de la tête lors du renversement du corps.

Anneaux stationnaires
à hauteur de tête

De la st.: sauter à l'app.

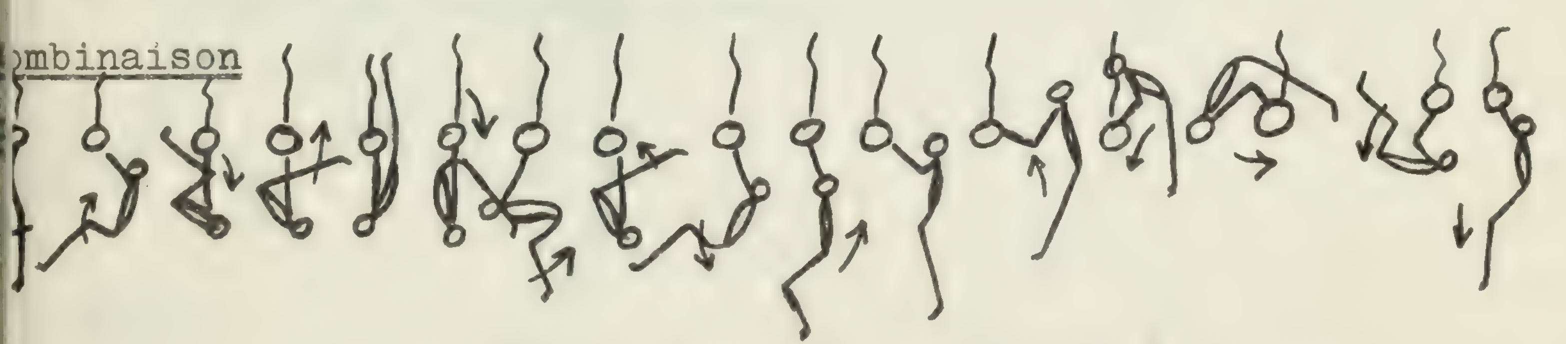
De la st.: tourner en arr. en susp. dors., élever à la susp. rv., abaisser à la st. et sauter à l'app.

De la st.: sauter à l'app. en tournant en av. à la st. et sauter à l'app.

dications techniques

Assurer la stabilité des appuis en gardant les anneaux en contact avec la cuisse.

mbinaison



-De la susp. fl., s'élever à la susp. mi-rv., puis rv.,

-s'abaisser à la susp. dors.,

-tourner en av. à la st., sauter à l'app. en tournant en av. à la st.



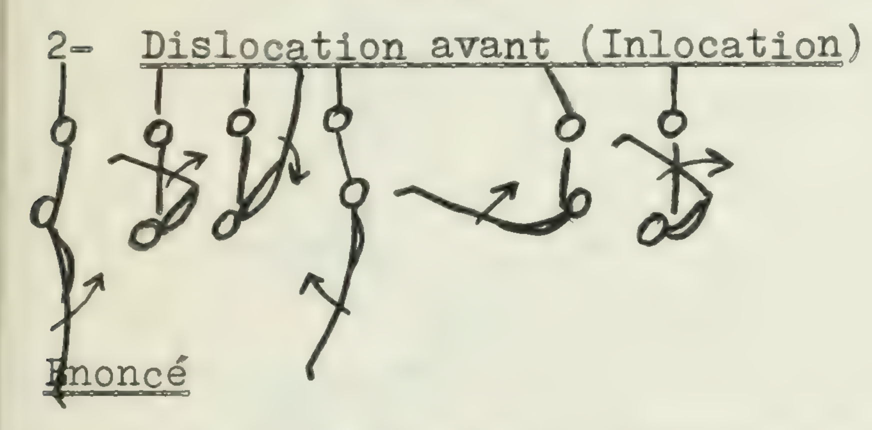
) Anneaux stationnaires
hauteur de suspension

1- Etude du balancé en suspension

...lications techniques

Balancer en av., en arr. par "fouetter des jambes".

2- Dislocation avant (Inlocation)



Enoncé

De la susp. allongée: balancer en av., en arr., tendre les bras de coté en tournant les épaules en dedans (disloquer d'avant en arr.).

Progression

1- De la susp. allongée: (pieds au sol); écarter latéralement les bras tendus et dislocation av.

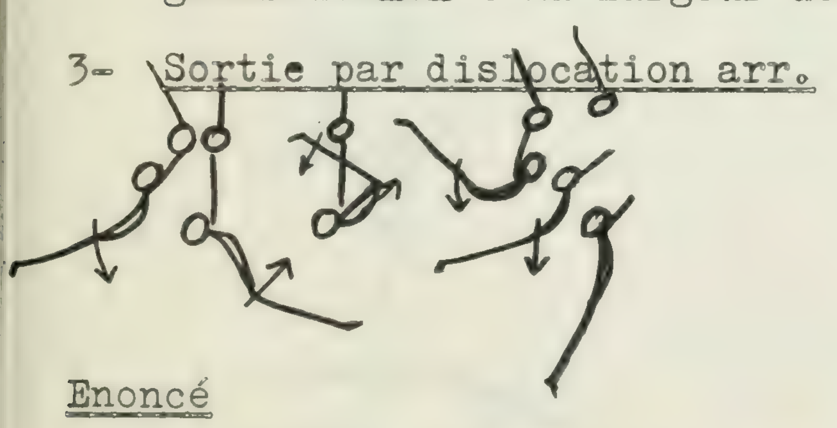
2- Comme 1, mais élever progressivement les anneaux (ou abaisser le plinth); sauter en écartant les bras tendus de coté et dislocation av.

3- Réalisation globale avec aide; puis sans aide.

Educatifs

Afin de donner aux bras l'écart minimum, faire dislocation sur place en se servant d'un bâton ou d'une ficelle; diminuer progresssivemen t la largeur des prises.

3- Sortie par dislocation arr.



Enoncé

De la susp. mi-rv.: tendre les bras latéralement en tendant rapidement le corps vers l'arr., dislocation arr. et chute à la st.

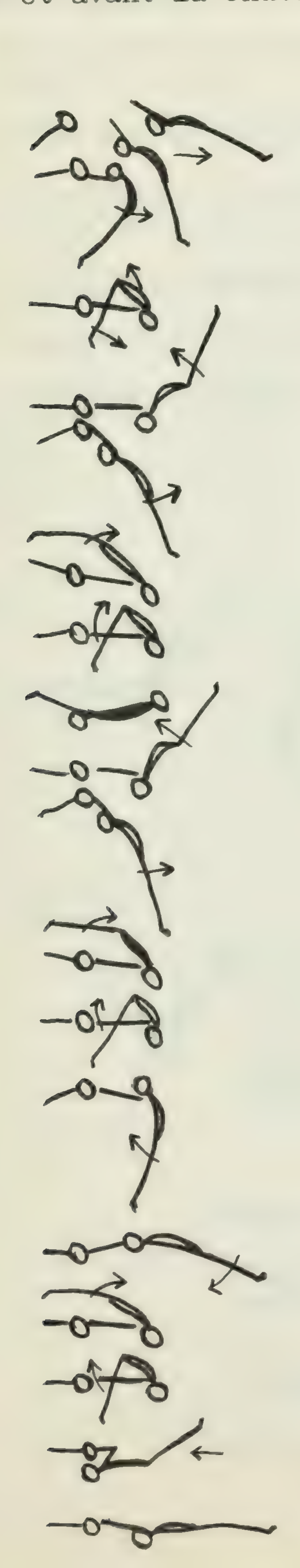
Progression

1- De la susp. mi-rv.: d islocation arr. et chute ventrale dans la trampoline.

2- Réalisation globale.

ndications techniques

Peser fortement sur les anneaux immédiatement après la dislocation arr. et avant la chute à la st.



Combinaison

-De la susp. allongée: s'élever à la su sp. mi-rv.,

-s'abaisser en av. à la susp., balancer en arr., en av. en tournant à la susp. mi-rv.,

-s'abaisser en av. à la susp., balancer en arr., en av., s'élever à la susp. rv., puis mi-rv.,

-s'abaisser en av. à la susp., balancer en arr., en av. et

-sortie par d islocation arr.



i) Anneaux balançants
<u>hauteur de suspension</u>

<u>Divers exercices</u>

1- De la susp. allongée: balancer et à la fin d'un balancé en av., sauter à la st.

2- Comme 1, mais sauter par-dessus plinth.

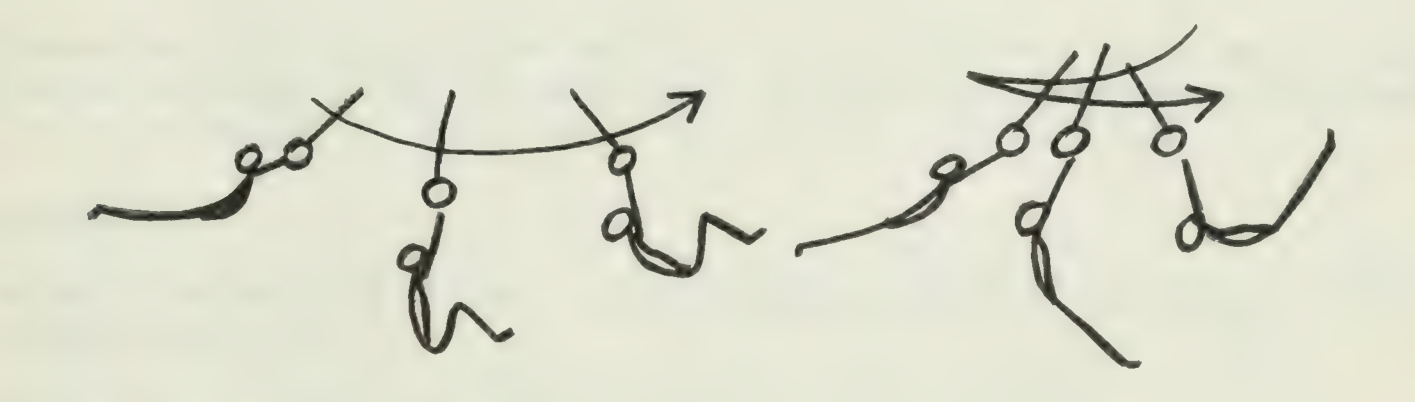
3- De la susp. allongée: balancer et à la fin d'un bal. en arr., sauter à la st.

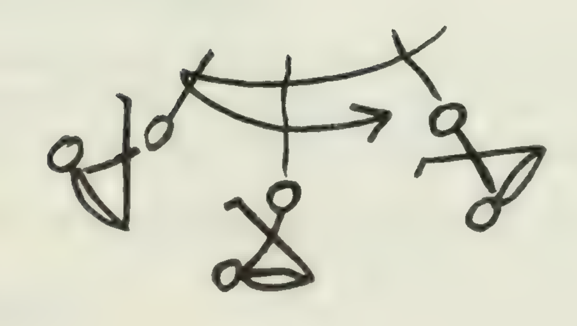
4- 2 plinths, passer de l'un à l'autre.

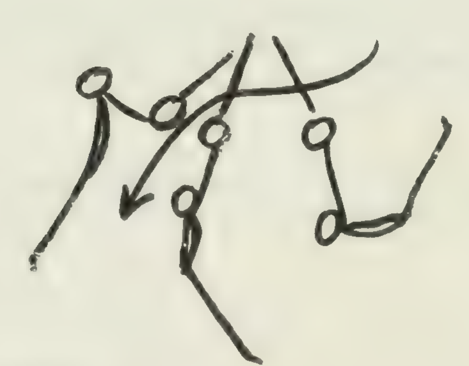
5- Alterner le bal. en ausp. en arr. et le bal. en susp. fl. en av.

6- Balancer en susp. mi-rv.

COMBINAISON







-Balancer en av. en susp. fl.,

-balancer en arr., en av., s'élever à la susp. mi-rv.,

-balancer en arr., en av., s'abaisser à la susp.,

-balancer en arr. et sauter à la st.

(16-17-18 ans)

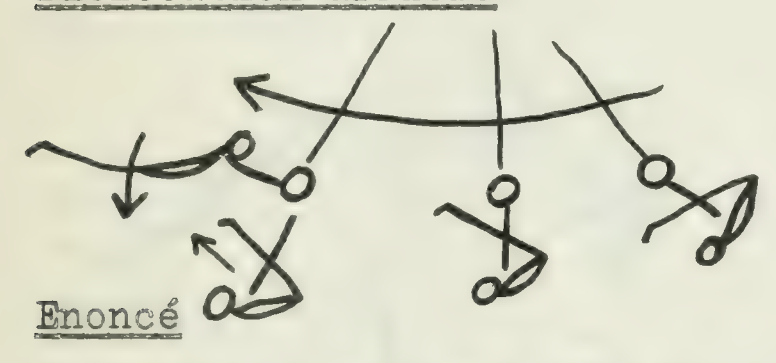
a) Anneaux balançants
hauteur suspension

Divers exercices

1- Balancer et à la fin d'un bal. en av., s'élever à la susp. rv., balancer en a rr., en av., s'abaisser à la su sp. et bal. en arr.

2- Balancer et à la fin d'un bal. en arr., s'élever à la susp. rv., balancer en av., s'abaisser à la susp. et bal. en arr.

1- Dislocation arrière



Enoncé

Balancer et à la fin d'un bal. en av., s'élever à la susp. mi-rv., balancer en arr., tendre les bras de coté en tendant rapidement le corps et tourner en arr. pour bal. en av. à la susp.

Progression

-Anneaux hauteur de tête: dislocation arr., de la susp. mi-rv., et chute à la st.

-Réalisation globale avec aide; puis sans aide.

Indications techniques

La d islocation est très rapide et doit être terminée avant le retombé du corps pour éviter le choc de réception d'ailleurs amorti par le pareur lors de l'apprentissage.

Nota: Le mouvement se fait d'abord aux anneaux stationnaires.

2- Sortie écart

Enoncé

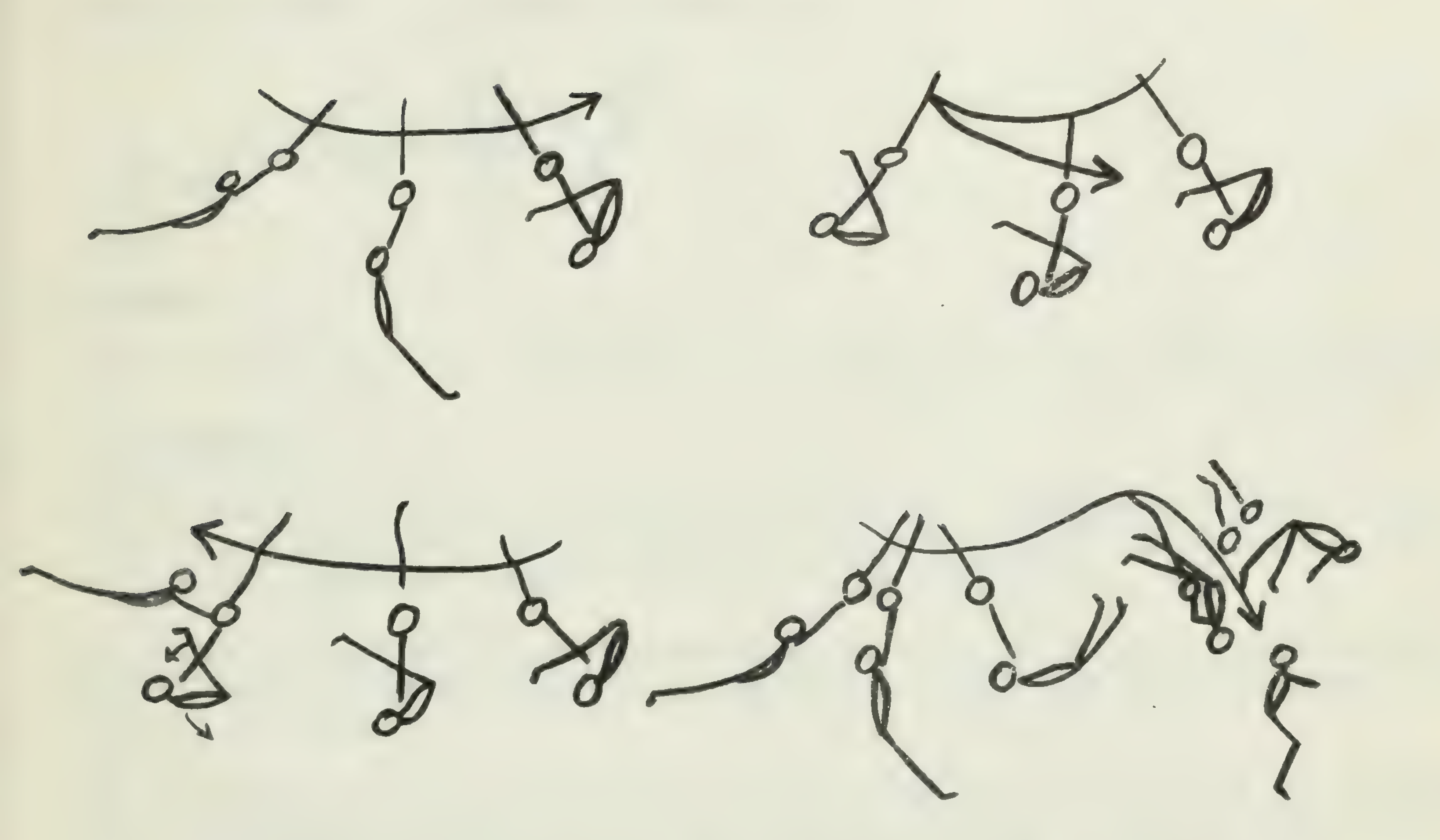
Balancer et à la fin d'un balancer en av., tourner rapidement en arr. en écartant les j., lâcher les pr. et sauter à la st.

Educatif

Par balancement, projection des j . ec. et tendues en haut le long des cordes, co rps légèrement cassé, éloignement des épaules en av. et élévation de celles-ci par une forte traction des bras.

Indications techniques

Tirer fortement sur les bras afin d'élever le bassin très haut au-dessus des anneaux. Veiller à l'extension de la tête lors du renversement du corps.



-Balancer et à la fin d'un bal. en av., s'élever à la su sp. mi-rv.,

-ba lancer en arr., en av., en arr., di slocation arr.,

-balancer en av. en susp. et

-sortie j. à l'écart.

)) Anneaux stationnaires
hauteur de suspension

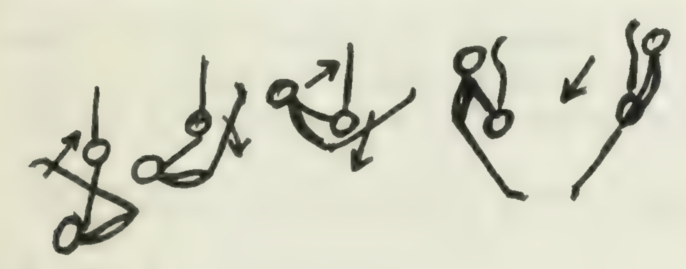
- Sortie à l'écart

Enoncé

De la susp. allongée: balancer en av., en arr. élevé, en av., tourner rapidement en arr. en écartant les j., lâcher les pr. et sauter à la st.

Nota: Voir Anneaux balançants.

2- Rétablissement par temps de bascule



Enoncé

De la susp. mi-rv.: s'établir à l'app. tendu par temps de bascule.

Progression

-De la susp. mi-rv. aux barres parallèles: action de bascule pour s'établir au siège éc. (Aide veillant à soutenir et éloigner le bassin vers l'av. tout en aidant la montée des épaules).

-De la susp. mi-rv. (dos tourné vers un cheval ou un plinth recouvert d'un tapis), bassin appuyé au cheval: action de bascule pour s'établir au siège.

-De la susp. mi-rv. (épaules en appui sur un tapis placé en travers des barres parallèles), action de bascule pour s'établir à l'app. fl. pieds reposant sur tapis.

-Rét. par temps de bascule par accrocher d'une j.

-Réalisation globale avec aide; puis sans aide.

Indications techniques

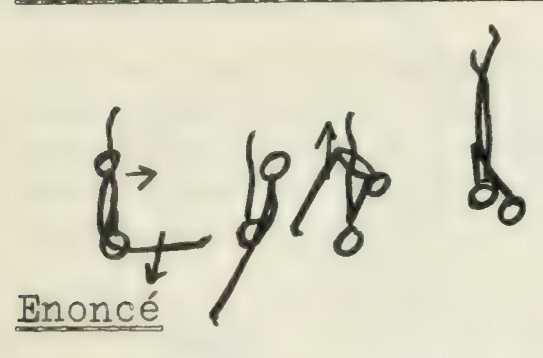
Dans les premiers essais le corps, quoique élevé, retombe toujours en arr., les anneaux étant insuffisamment ramené de chaque coté du corps, mais restant en avant. A l'app. tendu le haut du corps est plutôt en av. des anneaux. (Gabriel Maucurier).

3- Dislocation arrière

Enoncé

De la susp. mi-rv.: tendre les bras de coté, faire une extension rapide de d u corps vers l'arr., tourner les bras en dehors (disl. d'arr. vers l'av.) et balancer en av.

4- Appui renversé sur épaules



Enoncé

De l'app. tendu: élever le fessier, j. groupées ou tendues, à l'app. rv. sur épaules.

Progression

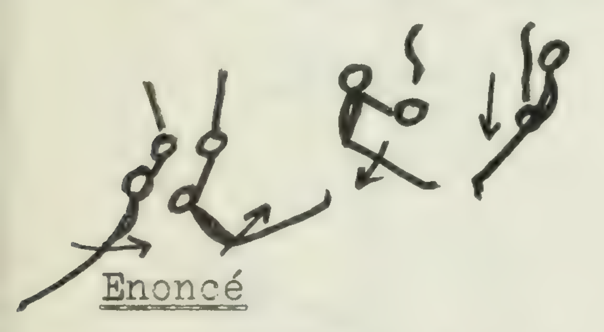
-De l'app. tendu: élever le bassin, j. groupées, épaules placées en av., bras légèrement fl., coudes sorties; revenir à la position initiale et recommencer.

-Réalisation globale avec aide en st. sur plinth.

Indications techniques

Ecarter les bras dans les cordes au moment de l'extension du corps afin d'assurer une meilleure stabilité de l'appui.

5- Rétablissement par grand élan avant



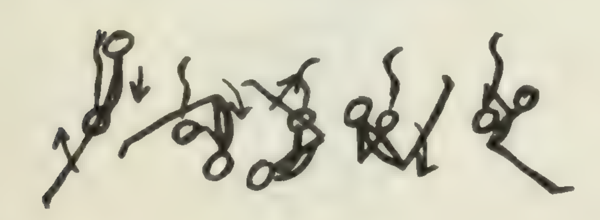
Enoncé

De la susp. allongée: élever et élancer les j. en av., en arr., en av., et par temps de reins énergique et traction vive des bras s'établir à l'app. fl. puis tendu.

Indications techniques

Quand le temps de reins est énergique le corps s'élève très haut. C'est le rét ablissem ent avec élan le plus facile. (Maucurier).

6- Tour d'appui avant

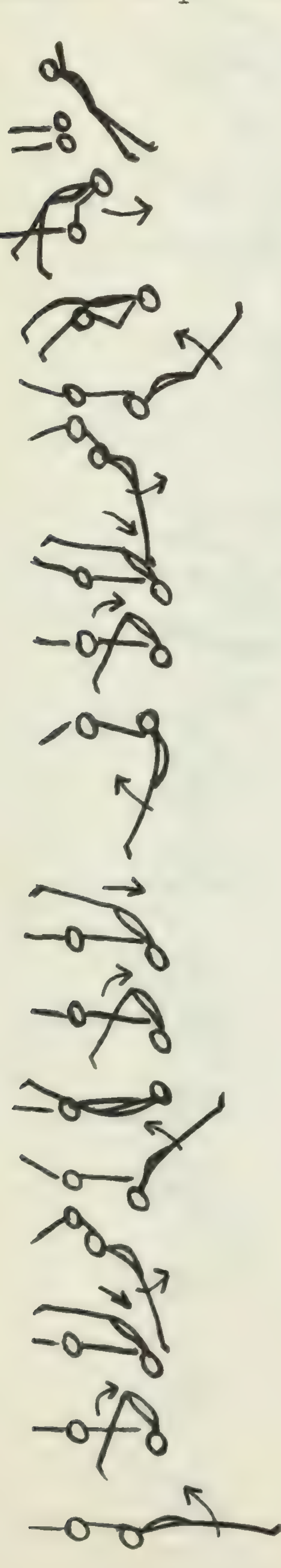


Enoncé

De l'app. demi-fl échi, corps fléchi, tourner en av. et s'établir en arr. à l'app. fl. puis tendu.

Indications technique

Porter les anneaux en arr. du corps pour obtenir la perte d'équilibre vers l'av.; éviter d'élever trop le bassin; ne pas changer la position fléchie pendant le tour d'appui; les bras doivent également garder la même flexion; au début du mouvement changer la pr. ordinaire en pr. cubitale.



-COMBINAISON (1)

-De la susp. allongée: s'élever à la susp. mi-rv.,

-balancer en av., en arr., en av., s'élever à la susp. rv.,

-s'abaisser à la susp. mi-rv., balancer en av., en arr. et dislo. av.

-balancer en av., en arr., en av. et

-sortie à l'écart.

COMB INAISON (2)

-Ret. par temps de bascule,

-tour d'appui av.,

-s'abaisser à la susp. rv.,

-balancer av., arr. et dislocation av.,

-balancer av., arr., av. et

-sortie à l'écart.

COMBINAISON (3)

-Ret. av. par grand élan,

-tour d'app. av.,

-app. rv. sur épaules,

-s'abaisser à la susp. rv., balancer av., arr. et disl. av. à la susp. mi-rv.,

-dislocation arr. et

-sortie à l'écart.

ATIERE D'ENSEIGNEMENT

"…..BARRE FIXE….."

10-11-12 ans)

) Barre à hauteur des hanches

Exercices de familiarisation)

- De l'app. admoninal: élancer les j. en av. sous la barre, puis en arr. repousser le corps en arr. par extension-répulsion des bras; aussi con cours par-dessus un élastique.

- Debout sur un obstacle: saisir la barre, poser un pied puis l'autre su la barre, se redresser et chercher l'équilibre du corps. Sauter en av.

- De l'app. te ndu: tou rner en av. pour chuter au sol sous la barre et et sauter à nouveau à l'app. tendu.

- De la st. sur un obstacle, dos à la barre: s'asseoir sur la barre; repousser en av. à la st. par ext.-flex. du corps.

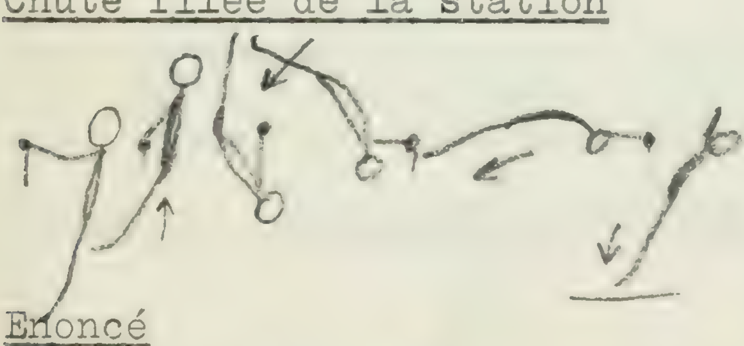
- Quelques pas d'élan; saisir la barre en prise mixte (main dr. palmaire, main g. pr. dor.), sauter facialement à g. avec appel du pied dr.

- Quelques pas d'élan; saisir la barre, sauter costalement par-dessus la barre avec appel d'un pied et app. de l'autre pied sur la barre (app. d'une seule main).

- De la susp. inclinée:
  - -flexion des bras
  - -écartement des bras
  - -écartement mains et jambes

) Barre à hauteur de tête

- Chute filée de la station



Enoncé

De la st. écartée trv.: sauter en av. par-dessous la barre à la st. dors.

Progression

1- courir en susp. en av. et en arr.
2- courir en susp. en av. et en arr. plusieurs fois, et après un élan en av., se redresser en av. à la st. dors.
3- comme 1, m ais ½ t. à chaque élan en av.

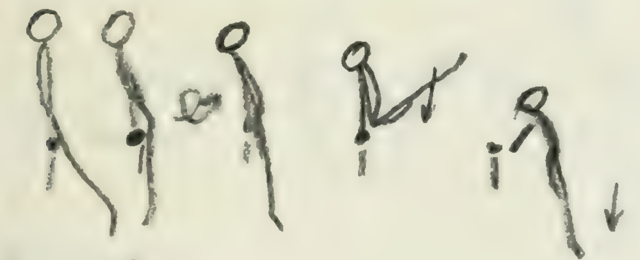
4- St. écartée trv.: balancer plusieurs fois la j. dr. en av. pour toucher la barre et sauter en av. par-dessous la barre à la st. dors.

5- réalisation globale.

Indications techniques

Au départ les bras sont tendus; les j. et les hanches sont poussées en av. en haut; garder les pr. le plus longtemps possible.

- Appui facial et demi-tour à l'appui dorsal



Enoncé

De l'app. fac.: demi-tour au siège dors.; sauter en av. à la st.

Progression

De la st. fac. lat.: sauter à l'app. dors. (siège); sauter à la st. (répéter plusieurs fois avec sautillements intermédiaires).

De la st. fac. lat.: sauter à l'app., passer la j. g. en av. sous la pr. g. au siège sur la cuisse; passer j. dr. en av.; sauter en av. à la st. avec ½ t. à g.

De l'app. fac.: passer j. dr. en av. sous pr. dr.; sauter en av. à la st. avec ½ t. à dr.

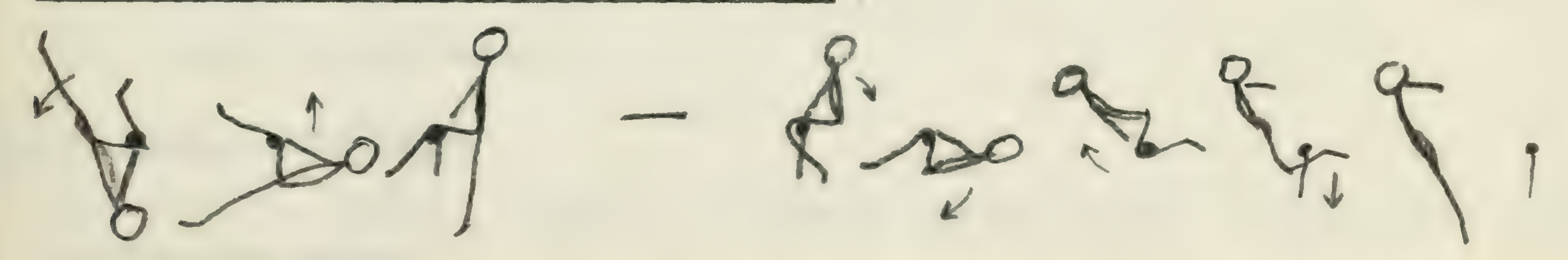
Réalisation globale.

idem mais plusieurs demi-tours successifs en se déplaçant le long de la barre. (Un camarade tient les pieds et aide à la rotation).

Indications techniques

Pour passer de l'app. au siège, garder le C. de G. au-dessus de la barre. Le bras pivot reste tendu. La tête conduit le mouvement de rotation autour de l'axe longitudinal.

3- Exercices par accrocher du jarret



-de la susp. par le jarret g.: plusieurs élans en av. et en arr. et s'établir en arr. au siège sur la cuisse g.

-de la position de siège: tourner ¾ de t. arr. et chute à la st. dors

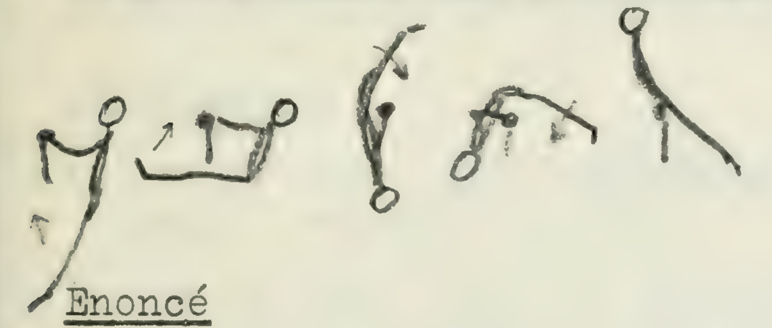
-du siège sur la cuisse g.: s'abaisser en arr. à la susp. et s'établir au même siège.

-du siège sur la cuisse g.: tour d'app. arr. par accrocher du jarret.

ndications techniques

Prendre l'élan en s'éloignant de la barre (se faire grand); en remontant se rapprocher de la barre (se faire petit); tourner les poignets.

- Rétablissement par renversement avant



Enoncé

De la st. écartée trv.: s'établir en av. à l'app. fac.

Progression

1- De la st. accr. sou s la barre: tourner en arr. à la susp. fac. groupée.

2- comme 1, mais tourner à la susp. dors.

3- Elancer en susp. fl. en av., en arr. et sauter en arr. à la st. après le 2e ou 32 élan en arr.

4- De l'ap p.: tourner en av. à la susp. fl.; élancer en arr. et sauter en arr. à la st.

5- comme 4, mais avec élans intermédiaires.

6- S'établir en av. avec app. d'un pied sur plinth placé devant la barre.

7- Avec une barre parallèle à deux hauteurs: placé devant la barre inférieure, app. sur la barre haute.

8- Placé sous barre haute, lancer la j. libre sous celle-ci.

9- Réalisation globale

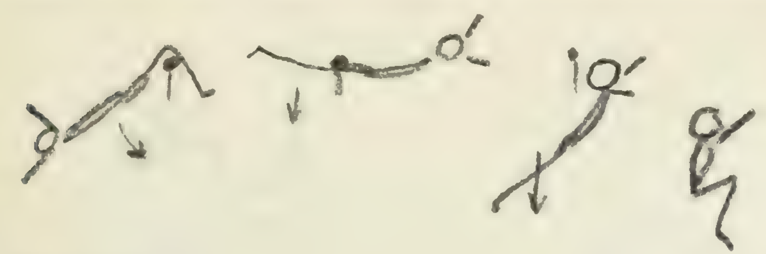
10- Course estaffettes.

Indications techniques

Fléchir les bras; rester tout près de la barre; passer les hanches pardessus la barre.



- Sortie par accrocher des jarrets



Enoncé

De la susp. par les jarrets: lâcher les pr.; élancer plusieurs fois en av. et en arr.; à la fin d'un él an av. sauter à la st.

Progression

1- De la susp. par les jarrets: lâcher les pr., poser les mains au sol; sauter à la st.

2- De la susp. par les jarrets: lâcher les pr.; courir en av. sur les mains, élancer en arr. en susp. par les jarrets. (répéter plusieurs fois).

3- comme 2, mais à la fin d'un élan en av. sauter en av.

Indications techniques

En susp. par les jarrets, chercher l'élan en arr. en s'allongeont corps décontracté; lever la tête et les bras, fixer un point très en av. garder les jarrets le plus longtemps possible à la barre.

COMBINAISON (1)

- St. écar. trv.: s'établir en av. à l'app.,
- tourner en av. à la st. acc. sous barre,
- lever les j. à la susp. rv. tendue dors.,
- fl. le corps, abaisser en arr. à la st.,
- tourner en av. à la st.
- sauter à l'app., passer j. g., j. dr. en av. au siège,
- s'abaisser en arr. en susp. par les j., lâcher les pr., poser ms. au sol et sauter à la st.

COMBINAISON (2)

- S'établir en av. à l'app.,

- passer j. g. en av. sous pr. g., au siège sur la cuisse g.,

- tourner en arr. un ½ t., s'établir en arr. sur la cuisse g.

- passer j. dr. en av. au siège,

- s'abaisser en arr. à la susp. par les j., élancer en av., en arr., lâcher les pr., élancer en av. et sauter à la st.

COMBINAISON(3)

- St. écar. trv.: rét. par renversement av.,
- passer j. g. en av. sous pr. g. au siège sur cuisse g.,
- s'abaisssr en arr. à la susp. par le j. g. et s'établir en arr. au siège sur cuisse g.,
- passer j. g. en arr. sous pr. g. à l'app. fac.,
- sauter en arr. à la st. et
- chute filée.

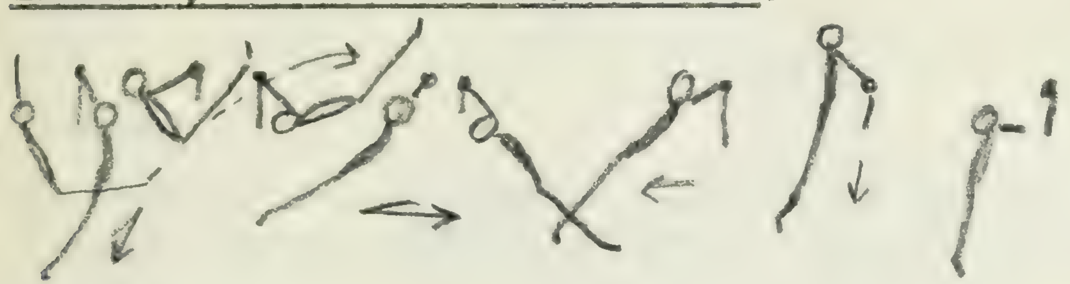
) Barre à hauteur
de suspension

xercices de familiarisation

-sauter à la susp.: élancer les j. en av. et en arr. avec reLâchement des pr. au début de chaque balancé en av.

-idem mais se d éplacer latéralement au balancé arr.

- Elancer, sauter en arr. à la st.



Enoncé

Elancer en susp. et à la fin d'un élan arr. saut à la st.

Progression

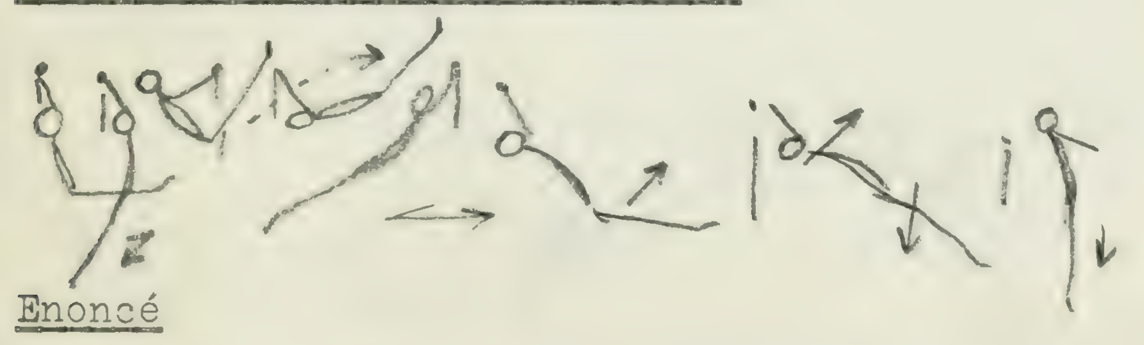
1- Balancer depuis le plinth èt revenir sur plinth

2- Elancer en susp., ap rès un, deux ou trois élans en arr. sauter en arr. à la st.

ndications techniques

Balancer souplement; ne jamais cambrer; pour sauter en arr. à la st. peser sur la barre.

- Elancer, sauter en av. à la st.



Enoncé

De la susp.: élancer en av., en arr., en av. et sauter en av. à la st.

Progression

1- De la st. sur un obstacle placé en arr. de la barre: sauter à la susp., élancer en av. et sauter en av. à la st.

2- comme 1, mais avec ½ de t. à g.

3- comme 1, mais après un 2e élan en av.

4- comme 3, mais sans l'aide de l'obstacle.

ndications techniques

Pendant le saut en av. à la st., pousser les hanches en av. après une lègère poussée des bras.

- Demi-tour

ENONCE

Elancer en av. en susp., demi-tour à dr. en déplaçant la pr. g., élancer en av. en arr. et sauter en arr. à la st.

Progression

1- De la st. sur le banc: sauter à la su sp. pr. serrées, élancer en av., demi-tour à dr. en déplaçant la prise g., élancer en av. en arr. et sauter en arr. à la st.

2- Elancer en susp. plusieurs fois et après un balancé av. exécuter plusieurs demi-tours successifs; après un élan arr. sauter en arr. à la st.

ndications techniques

Garder les prises serrées; le demi-tour s'effectue à la fin d'un élan av.; il est produit par une rotation des hanches; garder la tête droite.

(13-14-15 ans)

) Barre à hauteur des hanches

xercices de familiarisation

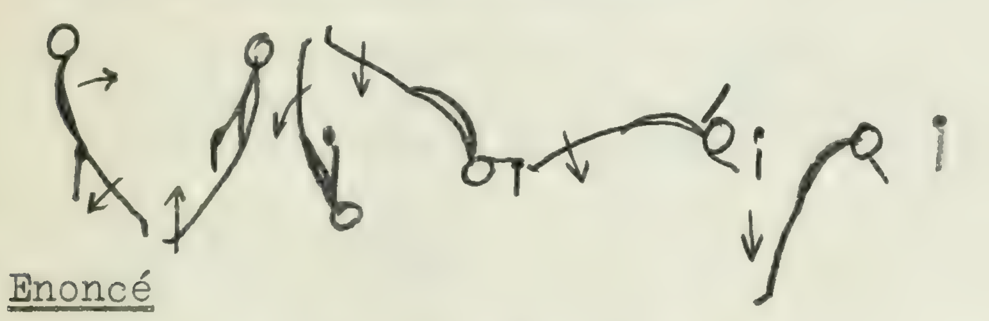
-quelques pas d'élan, sauter à la st. accr. sur la barre et saut en hauteur en av. à la st.

-idem en écartant les j. lat. ou en faisant un demi-tour

-quelques pas d'élan, saut entre appuis à la st. d ors.

) Barre à hauteur de tête

- Chute filée de l'appui tendu



Enoncé

De l'app. tendu: abaisser le corps en levant les j. à la barre et sauter en av. par-dessous à la st.

Progression

1- (Usage de la barre assymétrique) De la st. sur le plinth placé lat., pr. à la barre haute: sauter à la susp . et saut en av. par-dessus la barre basse.

2- comme 1, mais de la st.

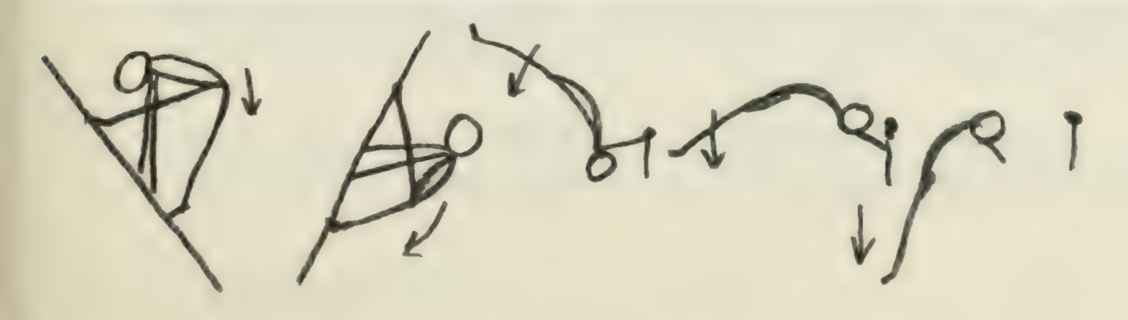
3- comme 2, mais de l'app. tendu sur barre haute.

4- réalisatio n globale

ndications techniques

Tirer sur la barre afin d'éloigner le corps de celle-ci; après l'extension du corps peser su r la barre du haut vers le bas afin de favoriser une chute à la verticale.

2- Chute filée de la st. écartée lat. sur la barre



Enoncé

De l'appui: élancer les j. en arr., poser les pieds en pos. écartée sur la barre, s'abaisser en arr. et sauter en av. par-dessous en joignant les j. à la st.

Progression

1- (Usage du cheval d'arçons) De la st.: sauter à l'app. en écartant lat. les j.

2- De l'appui: élancer les j. en arr. et poser les pieds en position écartée à l'app. passager sur la barre, sauter en arr. à la st.

3- A est en suspension renv., j. écartées et pieds appuyés contre la barre; B et C le balancent e n av. et en arr.; à la fin d'un élan en av., A saute en av. en joignant les j. à la st.

4- De la st. écartée sur la barre, j. écartées, prises à la barre: s'abaisser en arr. à la susp. (Aide d'un camarade qui freine la chute du corps) en laissant les pieds appuyés contre la barre.

5- comme 4, mais de la susp . sauter en av. par-dessous en joignant les j. à la st.

6- réalisation globale (sans aide).

- Tour d'appui abdominal (arr.)



Enoncé

Lancer les j. vers l'av. puis l'arr. en dégageant l'abdomen; abaisser en arr. l'abdomen maintenant appuyé contre la barre; compléter un tour complet dans cette position.

Progression

1- De l'appui: casser légèrement le corps, se repousser en tendant les bras et le corps à l'app. libre, revenir à l'app. (prise d'élan), plusieurs fois.

2- Avec un obstacle en av.: comme pour le renversement, succession de renversements pour obtenir et obliger le rapprochement du bassin à la barre.

3- De l'appui: barre à l'abdomen, casser légèrement le corps, élancer les j. en arr., et tourner en arr. à l'app., corps, bras et j. fl.

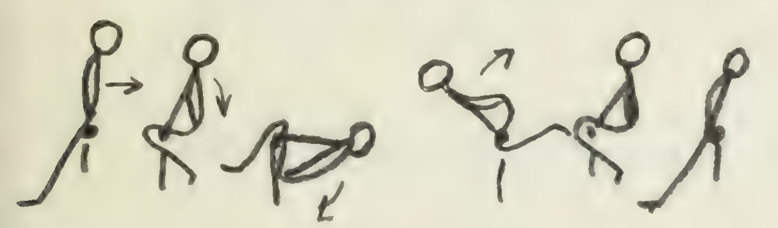
4- comme 3, mai s en tendant les j.

6- tourner en arr. à l'app. et chute filée.

ndications techniques

Maintenir le corps contre la barre; pousser les hanches en av. et lever la tête.

- Tour d'appui par accrocher des 2 jarrets X



Enoncé

De l'appui dorsal: élancer en arr. en crochettant les jarrets; compléter un tour dans cette position pour revenir au même app.

Progression

(Divers exercices)

1- Quelques pas d'élan et saut avec demi-tour au siège dorsal, sauter en av. à la st.

2- Quelques pas d'élan et saut avec demi-tour au siège dors., (siège dors. passager), s'abaisser en arr. à la susp. par les jarrets et (tourner en arr. à la st.)

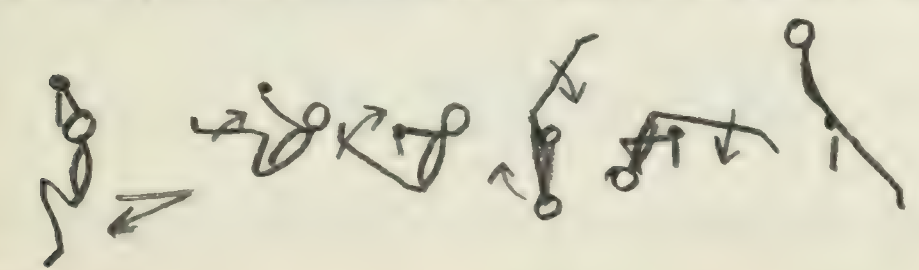
3- Du siège dorsal: tourner en arr. un ou plusieurs tours au même siège; au début avec l'aide d'un camarade

4- Quelques pas d'élan et saut avec demi-tour au siège dorsal passager, tourner en arr. un tour au même siège, sauter en av. à la st.

ndications techniques

A la prise d'élan s'éloigner de la barre, dos droit, bras tendus, tête en arr.; en remontant se mettre en boule.

- De la susp. fléchie, s'établir en av. à l'app.



Enoncé

A la fin d'un élan av., s'établir en av. par renversement.

(Divers exercices)

1- S'établir en av. à l'app., sauter en arr. à la st. plusieurs fois.

2- De la st. j. serrées: s'établir en av. à l'app.; aussi de la st. accr., de la st. à gx.

3- De la susp. renversée accr.: s'établir en av. à l'app.

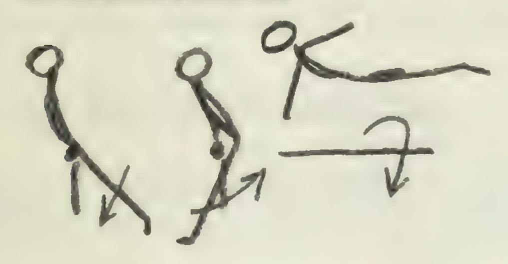
4- Elancer en susp. fl. en av., en arr., en av. et s'établir en av. à l'app.

5- De l'app.: tourner en av. à la susp. fl., élancer en arr., en av. et s'établir en av. à l'app.

Indications techniques

Au début fléchir les j., puis les tendre progressivement.

6- Saut costal



Enoncé

De l'appui: lancer les j. vers l'av. puis vers l'arr. à l'appui libre et sauter costalement à g. par-dessus la barre.

Progression

De l'app.: flé chir le corps, se repousser de la barre en élevant les hanches, sauter en arr. à la st.

De l'app., pied g. sur la barre en dehors de la pr. g.: élancer plusieurs fois la j. dr. en arr. et sauter en av. à la st.

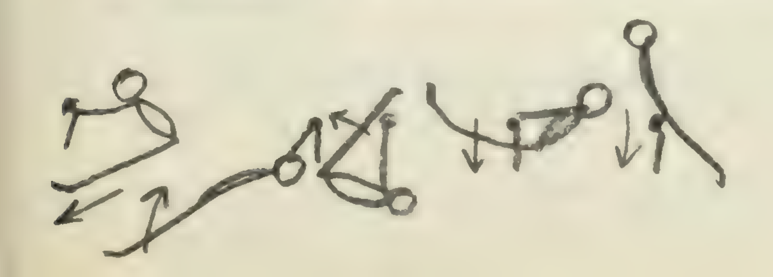
De l'app., élancer les j. en arr. et sauter costalement à g. à la st. avec l'aide d'un camarade.

idem sans aide.

Indications techniques

Avancer le torse par-dessus la barre pour permettre aux hanches de s'élever au-dessus de la barre.

7- S'établir à l'appui facial tendu par temps de basoule 



de des différentes
ses de l'exercice

de de l'élancé en suspension

-courir en susp. en av. et en arr. plusieurs fois.

de du changement de poignets

--courir en susp. en av., crochetter le jarret g. en dehors de la pr. g. et s'établir en arr. au siège sur la cuisse g.

de de l'adduction des bras

-Sur une barre à deux hauteurs: placer les pieds sur la barre inférieure, j. fl.; extension des j., bras tendus; appuyer fortement sur la barre du haut vers le bas afin d'amener le ventre à la barre et faire basculer les épaules au-dessus.

-on peut aussi faire usage d'un plinth placé devant la barre.

de du cassé du corps

-Un plinth devant la barre, allongé sur le plinth, épaules en av.: élever les j. à la barre et balancer le corps en arr.

-idem aux barres à deux hauteurs, assis sur barre inférieure.

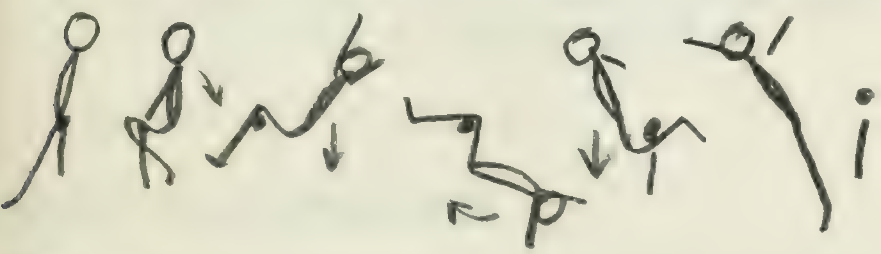
de de l'extension du corps

-Aux barres à deux hauteurs: pousser la j. d'app., la j. libre glissant le long de la barre supérieure.

-idem avec plinth placé devant la barre.

a: Le gymnaste bascule à l'appui avec l'aide de deux camarades.

Du siège: sortie par accrocher des jarrets



Enoncé

Du siège: élancer en arr. en lâchant les pr. à la susp. par les jarrets, élancer en av. et sauter à la st.

Progression

1- De la susp. par les jarrets: élancer plusieurs fois en av. et en arr. à la fin d'un élan en av., sauter à la st.

2- De la susp. par les jarrets avec pr. à la barre: élancer en av., en arr., en av. en lâchant les pr., en arr., reprendre la barre; répéter plusieurs fois.

3- Comme 2, mais après un élan en av. en susp. par les jarrets, sauter à la st.

4- Du siège: s'abaisser en arr. à la susp. par les jarrets, élancer en av., en arr., lâcher les pr., élancer en av. et sauter à la st.

5- Aux barres à deux hauteurs, assis sur barre inférieure, pr. à la barre supérieure: élancer en arr. en lâchant les pr., élancer en av., sauter à la st.

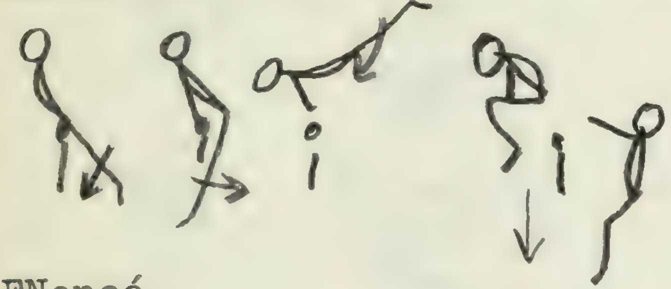
6- Du siège: élancer en arr. en lâchant les pr. à la susp. par les jarrets, élancer en av., sauter à la st.

Nota: les deux derniers exercices s'exécutent avec aide.

ndications techniques

Dans la prise d'élan en susp. par les jarrets, le corps doit chercher à s'allonger.

- Franchir la barre, j. groupées



ENoncé

De l'appui: dégager l'app. abd., par temps de réaction des j., sauter j. fl. à la st. dors.

Progression

De la st. sur plinth placé derrère la barre: saut pieds joints

De l'app. fac. aux cheval d'arçons: par temps de réaction des j., sauter j. fl. à la st. dors.

réalisation globale.

Indications techniques

Avancer le torse par-dessus la barre pour permettre aux hanches de s'élever.

COMBINAISON (1)

- De la st.: sauter à la susp. par accrocher du j . g. en dehors des pr., élancer en av. et s'établir en arr. au siège sur cuisse g.,
- tourner en arr. 1½ t. et s'établir en arr. au siège sur cuisse g.,
- passer j. dr. en av. a u siège,
- demi-tour à l'app., et
- chute filée ou saut costal ou saut j. groupées.

COMBINAISON (2)

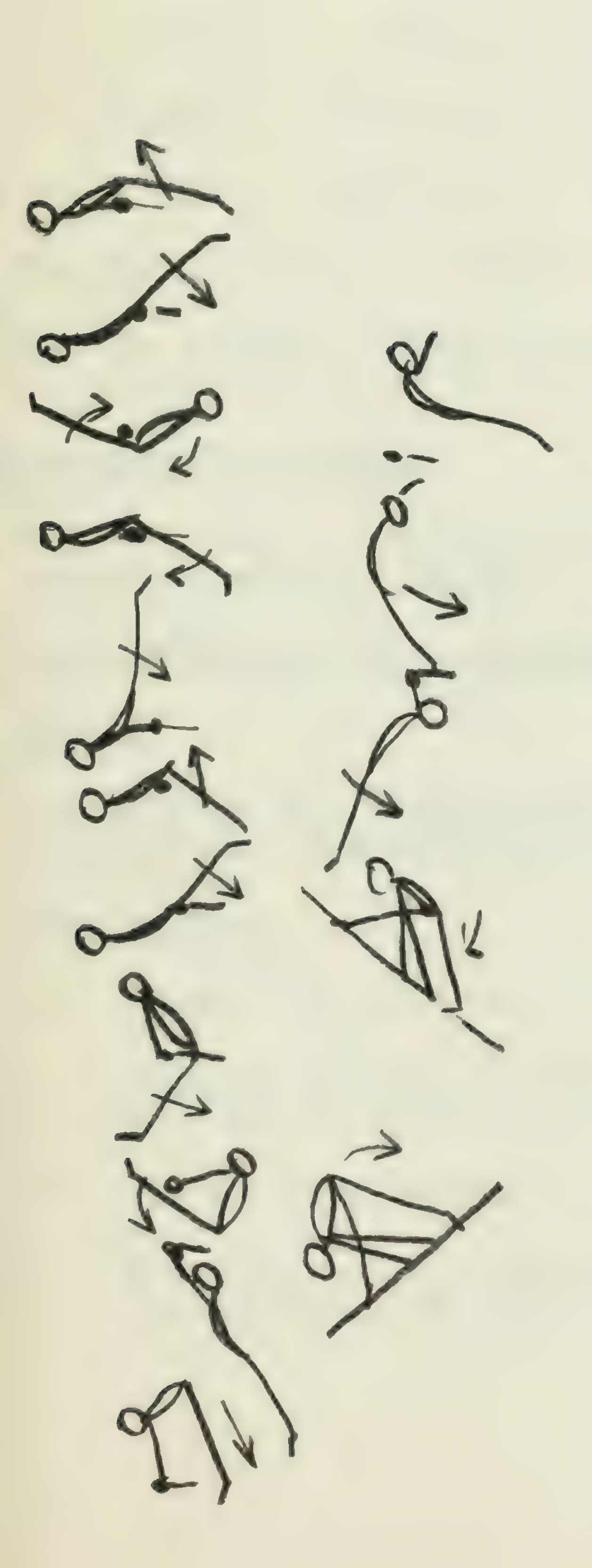
- S'établir en av. par renversement,
- tour d'app. abd. arr.,
- passer j. g. sous pr. g. au siège sur cuisse g.,
- s'abaisser en arr. à la susp., s'établir en arr. au siège sur cuisse g.,
- passer j. dr. sous pr. dr. au siège dorsal,
- s'abaisser en arr. à la susp. par j., élancer en av. et
- sauter à la st. ou du siège: élancer en arr. en lâchant les pr. à la susp. par j., élancer en av. et sauter à la st.

COMBINAISON (3)

- S'établir à l'app. tendu par temps de bascule,

- tour d'app. abd. arr., et au temps,

- chute filée de la st. ec. trv. sur barre.



Barre à hauteur
de suspension

. Rétablissement par renversement avant

Enoncé

De la suspension, s'établir en avant à l'appui facial tendu

Progression

1- Sauter à la susp. fl. plusieurs fois.

2- Sauter à la susp. fl. en levant les gx. pour toucher la barre.

3- Sauter à la susp. fl., s'établir en av. à l'app. j. groupées.

4- Comme 3, mais les j. tendues.

5- De la susp.: s'établir en av. à l'app.

6- De l'app.: tourner en av. à la susp., s'établir en av. à l'app., sauter en arr. à la st.

ndications techniques

Fléchir les j. et les bras et chercher à élever le bassin au-dessus et par-dessus la barre.

- Rétablissement par accrocher du jar. en dehors des prises

Enoncé

Elancer en av., crochetter la j. g. en dehors de la pr. g. et s'établir en arr. au siège sur la cuisse g.

Progression

1- Elancer en av., en arr., en av. et toucher la barre avec le pied.

2- Elancer en av., en arr., en av. et crochetter le jar. g. en dehors de la pr. g.

3- Réalisation globale

4- Elancer en av., crochetter la j. g. en dehors de la pr. g., élancer en arr., en av. et s'établir en av. au siège sur la cuisse g.

COMBINAISON (1)

- De la st.: élancer en av., en arr., en av. rét. par accrocher du j. en dehors des pr. au siège sur cuisse g.,
- passer j. g. en arr. à l'app.,
- élancer en susp. en av. par dessous la barre, élancer en arr., en av., 4 demi-tours successifs et
- sauter en av. avec ¼ de t. à la st.

COMBINAISON (2)

- Sauter à la susp., s'établir en av. à l'app.,
- Tourner en av. à la susp., élancer en arr., en av. et
- s'établir en arr. par accrocher du j. en dehors des pr.,
- passer j. g. en arr. à l'app.,
- tour d'app. abd. arr. et
- chute filée de l'app.

16 -17-18 ans)

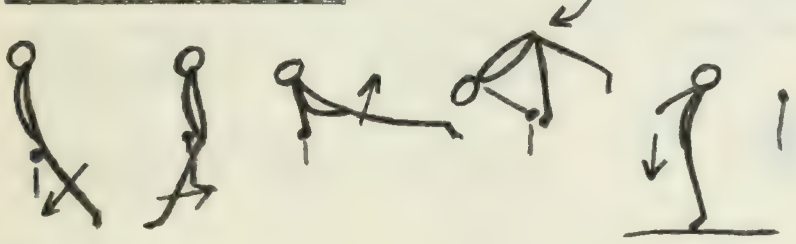
.) Exercices Barre à hauteur des hanches

Exercices de familiarisation

-Quelques pas d'élan et sauter facialement, costalement ou dorsalement par-dessus la barre avec appel d'un pied et appui d'une main.

) Barre à hauteur de tête

- Saut à l'écart



Enoncé

De l'app.: élancer les j. en arr. et sauter par-dessus la barre en écartant les j. à la st.

Progression

1- De la st. fac. lat. aux arçons: sauter à la st. écarté lat.

2- De la st. sur plinth placé derrière la barre: saut à l'écart.

3- De l'app. fac. lat. aux arçons: sauter en écartant les j. à la st.

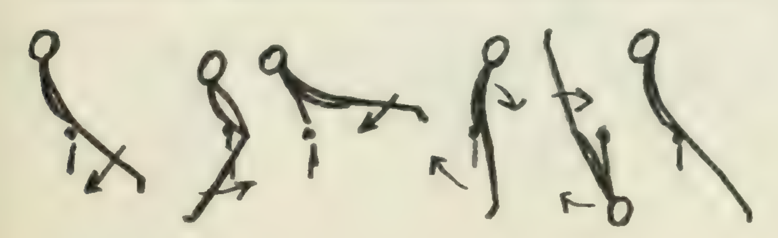
4- De l'app.: élancer les j. en arr., poser les pieds en st. écarté sur la barre et sauter en av. à la st.

5- Réalisation globale avec l'aide d'un camarade; puis sans aide.

Indications techniques

Avancer le torse par-dessus la barre pour permettre aux hanches de s'élever.

2- Tour d'appui arr. corps tendu



Enoncé

De l'app.: tourner en arr. à l'app. corps tendu.

Progression

1- De la st. ecartée trv.: s'établir en av. à l'app. libre et sauter en arr. à la st. (Sans toucher la barre).

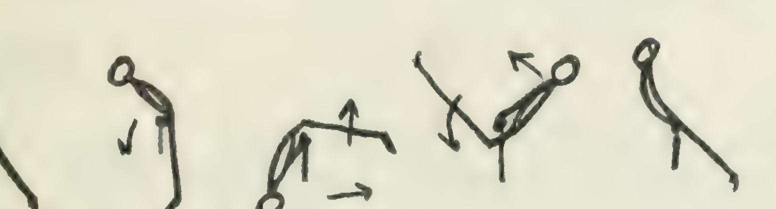
2- De l'app.: tourner en arr. à l'app. libre et sauter en arr. à la st.

3- Réalisation globale.

Indications techniques

Les bras étant les seuls appuis du corps, il y a lieu de les tenir fermement tendus, ainsi que les épaules qu'il ne faut pas relâcher. La rotation des mains est moins rapide que celle du corps. Pour obtenir une rotation suffisante des mains, il est nécessaire d'exécuter un changement de poignets.

3- Le tour d'appui avant.



Enoncé

Forcer l'élévation du corps en plaquant le haut des cuisses contre la barre, tourner en av. au même app. fac. tendu.

Progression

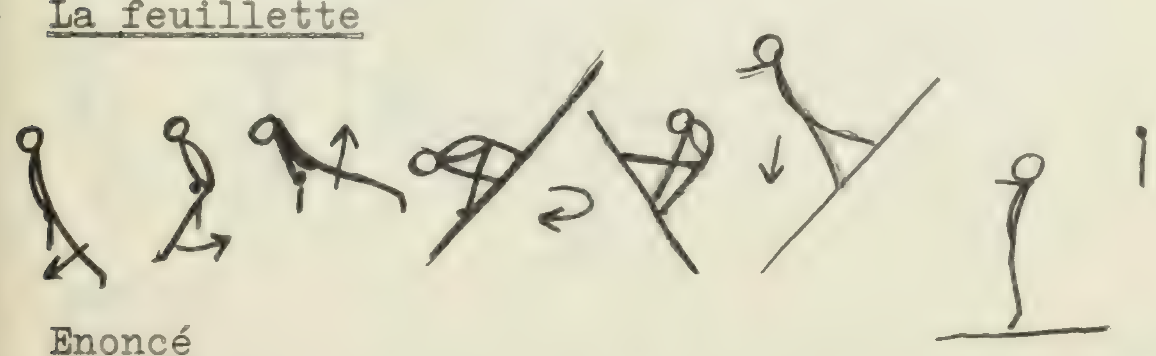
1- De l'app.: tourner en av., torse droit, puis fléchir le corps et les j., sauter en arr. à la st.

2- Réalisation globale avec aide.

Indications techniques

De l'appui, dégager le torse au-dessus de la barre et tourner en av., torse droit, tête en arr., bras tendu jusqu'à la verticale, puis se mettre en boule et rester à la barre.

4- La feuillette



Enoncé

De l'app.: élancer les j. en arr., poser les pieds en st. écartée lat. sur la barre, tourner en arr. $\frac{3}{4}$ de t., lâcher les pr. et par extension du corps, sauter en av. à la st.



Progression

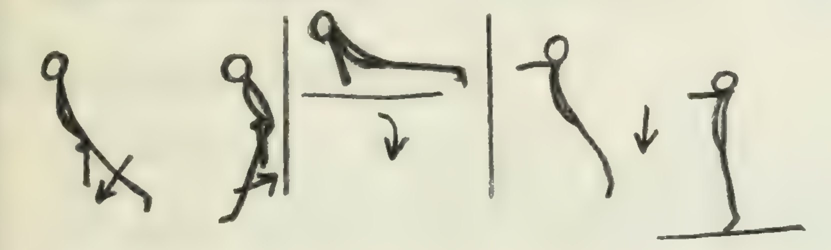
Voir "Chute filée de la st. écartée lat. sur la barre"

Nota: La parade est ici d'une extrême importance.

Indications techniques

Presser les pieds contre la barre; garder jambes et bras tendus; au départ chercher à s'éloigner de la barre; en remontant, lever la tête et fixer un point en av; sauter en se repoussant de la barre avec les pieds.

- Le saut facial



Enoncé

De l'app.: (m. g. pr. dors., m. dr. pr. fac.): élancer les j. à g. sous main g., tourner ¼ de t. à dr. à la st. cost.

Progression

1- De la st. fac. aux arçons: sauter facialement à la st. avec app. du pied dr. à la tête.

2- Comme 1, mais de l'appui facial.(arçons).

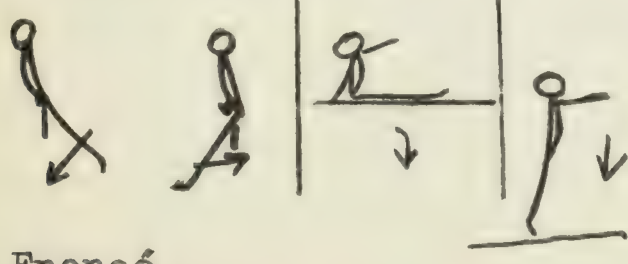
3- Comme 2, mais sans appui du pied.

4- Réalisation globale avec aide; puis sans aide.

Indications techniques

En exécutant le ¼ de t., cambrer le corps, poitrine sortie et tête levée; exercer une pression sur la main d'app. afin de ramener le corps à la verticale dans la chute.

6- Le saut dorsal



Enoncé

De l'app.: élancer les j. à g. sous m. g., tourner ¼ de t. à g. et saut à la st. cost. g.

Progression

1- De la st. fac. trv. au plinth: élancer les j. et s'asseoir su r le plinth.

2- Comme 1, mais franchir dors.

3- De la st. fac. lat. aux arçons: franchir dors.

4- Comme 3, mais de l'app. fac. lat.

5- De la st. sur plinth placé devant la barre: saut dorsal.

6- Réalisation globale avec aide; puis sans aide.

ndications techniques

En exécutant le $\frac{1}{4}$ de t., lever les j. plus haut que l'horizontal afin de faciliter le mouvement de rotation; pousser vers l'int. le bras pivot pour dégager l'appareil.

COMBINAISON (1)

- Rét. par renv. av.,
- passer j. g. en av. sous pr. g.,
- tourner en arr. $1\frac{1}{2}$ t., s'établir en arr. au siège sur cuisse g.,
- passer j. g. en arr. sous pr. g.,
- tour d'app. arr. corps tendu, et
- sortie chute filée.

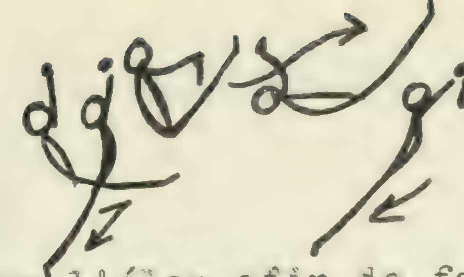
COMBINAISON (2)

- Rét. par temps de bascule,
- tour d'app. av.,
- s'abaisser en arr. en crochettant le j. g. en dehors de la pr. g. et s'établir en arr. à l'app.,
- passer j . dr. sous pr. dr.,
- tourner en arr. 1½ t. pa r accrocher des j., et
- sortie par accrocher des j.

COMBINAISON (3)

- Rét. par temps de bascule,
- tour d'app. av. et
- feuillette.

Barre à hauteur
de suspension



1. La prise d'élan

Mouvement qui sert à amplifier l'élan afin de faciliter l'exécution d'une habileté qui demande un élancé de large amplitude.

Etude de la prise d'élan

1- Elancer les j. en av., en arr. (Apprentissage du "fouetté" du corps), (élan brisé).

2- Un plinth ou un obstacle placé devant la barre à hauteur du bassin: fouetté du corps pour venir poser les pieds sur l'obstacle.

3- Aux barres à deux hauteurs face à barre inférieure, fouetté du corps pour élever les j. tendues par-dessus la barre inférieure et franchir celle-ci.

4- Comme 3, mais élever progressivement la barre inférieure.

5- De la même position fouetté du corps pour élever les j. tendues et venir poser les pieds sur barre inférieure. Flexion et extension des j. afin d'élever les épaules en arr. et de lancer les j. en av. pour franchir la barre.

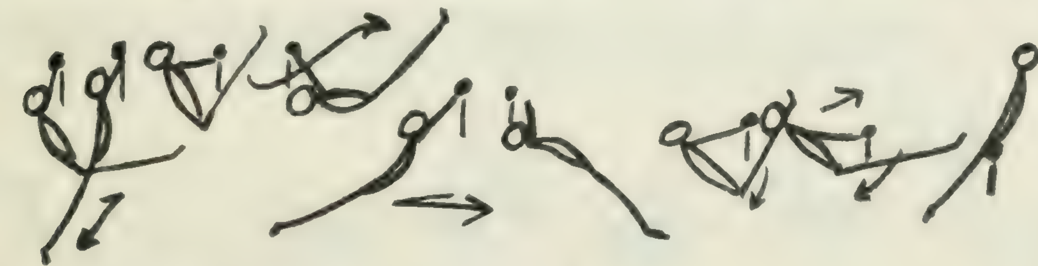
6- Sauter à la susp. fl. en levant les j. et élancer le corps en av. à la susp.

7- Léger élan en av. et en arr. à la fin de l'élan en arr., fl. les bras, lever les j. et élancer le corps en av. à la susp.

8- De l'app.: tourner en av. et élancer en arr. à la susp.

9- De l'app.: élancer en arr. à la susp, élancer en av. en cassant le corps.

2- S'établir à l'appui facial tendu par temps de bascule

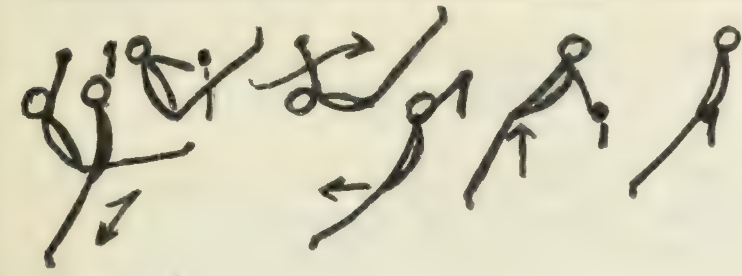


(Etude du cambré du corps)

-élancer les j. en av., en arr., cambré du corps à la verticale.

Nota: Pour l'étude des différentes phases du mouvement, se reporter à ce qui a été écrit à ce sujet.

- Elancer et s'établir en arr. à l'appui (Grand Réta)



Enoncé

Elancer très haut les j. en av., en arr., et s'établir en arr. à l'appui facial.

Progression

1- Elancer en susp., après un élan en arr., élever le corps et regarder par-dessus la barre, sauter en arr. à la st.

2- (Etude de l'adduction des bras) De la susp.: l'aide soulève l'élève par les pieds jusqu'à l'appui.

3- A la grande barre, entre deux plinths: élancer en av., en arr. et appuyer bras tendus sur la barre pour monter les épaules et venir poser les pieds sur les plinths. (Augmenter progressivement la hauteur de ceux-ci).

4- A la grande barre, avec aide: exécution intégrale du mouvement, l'aide favorisant l'appui des bras et la montée des épaules.

ndications techniques

La prise d'élan oblige à lancer le corps en av., en position oblique en haut; l'important est d'étendre vivement les bras et le corps avant qu'il soit en chute. L'élan ainsi pris est alors plus grand. A l'élan arr., maintenir fermement le corps avec les épaules. Quand l'élé vation produite par l'élan se ralentit, le gymnaste doit exercer une pression énergique et continue des mains sur la barre de haut en bas pour élever le corps, et d'arrière en avant pour le ramener au-dessus de la barre. (Maucurier).

- La bascule française ("Lettre à la poste").

Enoncé

Elancer les j. en av., en arr., en av., passer les j. sous la barre entre les pr. et s'établir à l'appui dorsal par temps de bascule.

Progression

1- Du siège: s'abaisser en arr., à la susp. mi-renversée et s'établir au même siège.

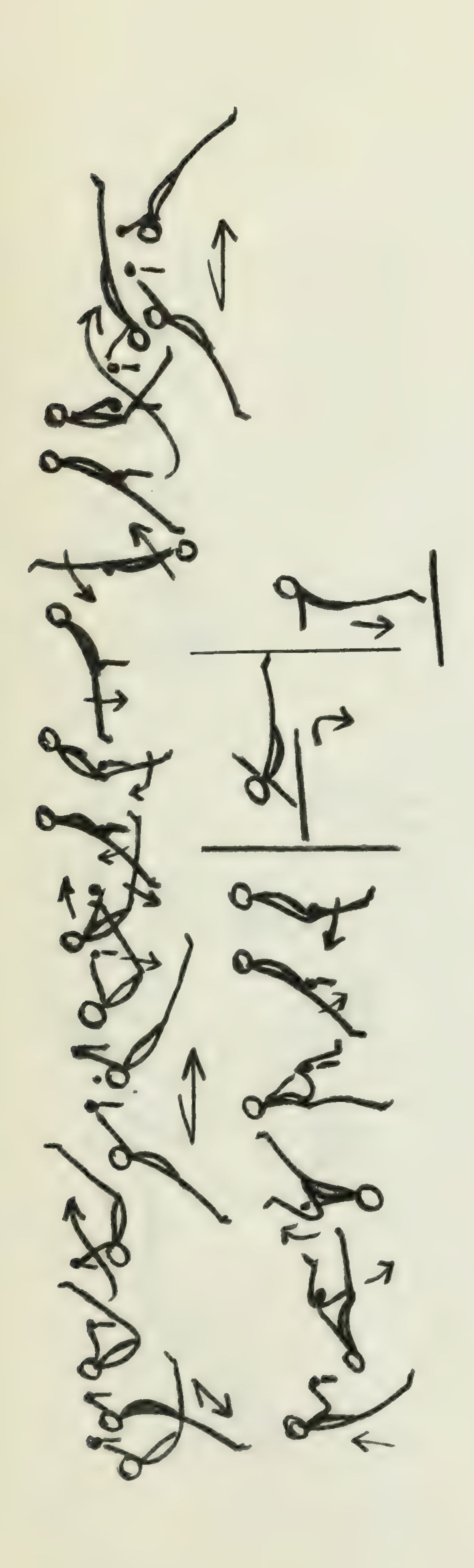
2- Assis au sol un bâton dans les mains: rouler en arr. sur le dos en élevant le bassin pour engager les j. entre les bras tendus. Revenir en av. en ouvrant le corps.

3- A la barre haute avec aide (s): un des aide élève le corps de l'élève en av. et maintient ses épaules pendant que celui-ci monte son bassin et engage les j. entre les pr. L'aide se retire alors pour laisser l'élève balancer en arr. et s'élever à l'appui, tandis que le 2e aide favorise le rapprochement du bassin de la barre et la montée des épaules.

4- A la barre haute avec aide: élever le bassin à l'élan av. et fermer le corps pour engager les j. l'aide veillant à maintenir les épaules dans une position élevée pendant l'engagé.

Indications techniques

Veiller à une bonne élévation du bassin. Le mouvement d'adduction des bras doit être maintenue jusqu'à l'appui dorsal; dans le mouvement de traction, le cocps reste en position cassée, les j. glissant près de la barre.



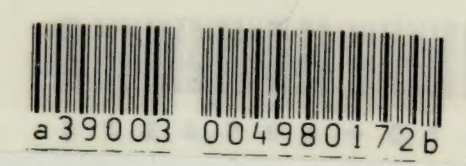
COMBINAISON (1)

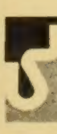
- Rét. par temps de bascule,
- tour d'app. arr. corps tendu,
- élancer en av., par dessous la barre à la susp., élan en arr., en av., crochetter j. g. en dehors de pr. g. et s'établir en arr. au siège sur cuisse g.,
- passer j. g. sous pr. g.., et
- saut facial

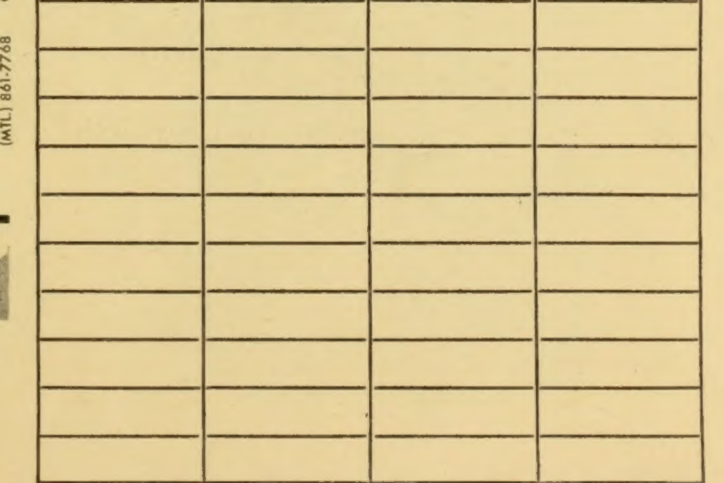


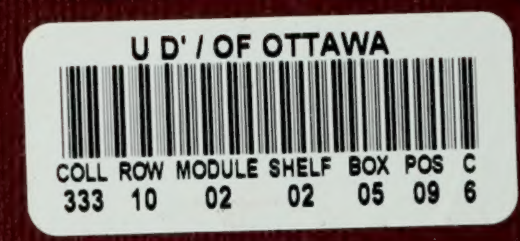
COMBINAISON (2)

- Grand Réta,
- tour d'app. arr., corps tendu,
- élancer en av. par-dessous à la susp., arr., av. et
- bascule française.


a39003 004980172b






U D' / OF OTTAWA
COLL ROW MODULE SHELF BOX POS C
333 10 02 02 05 09 6